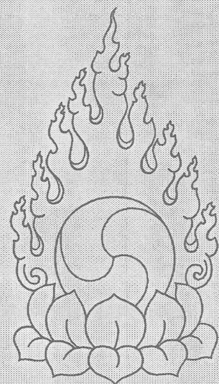


JEWEL HEART NIEUWSBRIEF

Jaargang 17, nr. 1
januari 2007

Losse nummers: € 2

Terug in Tibet

Zorgvuldig als een bodhisattva

De Heilige Berg: een zware klim



De spiritueel leider van Jewel Heart is Gehlek Rimpoche

COLOFON

Redactie:
Elly van Doorn
Inge Eijkhout
Albert Mund

Oplage: 350

De nieuwsbrief verschijnt 4x per jaar en is een uitgave van:

Boeddhistisch Centrum Jewel Heart
Hatertseveldweg 284
6532 XX Nijmegen

Inlichtingen: 024-322 6985
Algemene correspondentie:
secretariaat@jewelheart.nl
Website: www.jewelheart.nl
Gironummer: 5712289

Kopij en reacties Nieuwsbrief:
nieuwsbrief@jewelheart.nl

Advertenties:
informatie op te vragen via
nieuwsbrief@jewelheart.nl.

Abonnement: € 10 per jaar
(incl. verzendkosten)
Losse nummers: € 2

Sluitingsdatum kopij:
16 maart 2007

Jewel Heart houdt zich bezig met studie en scholing in het mahayana-boeddhisme.
Het is een organisatie zonder winstoogmerk.

Foto voorpagina:
© Peter van Wanrooij

REDACTIONEEL

Dit is de eerste uitgave van de Jewel Heart Nieuwsbrief in 2007. Vanwege praktisch redenen is de planning een maand opgeschoven, waardoor 2006 slechts drie nummers telde.

De inhoud kent een hoge mate van verscheidenheid. Gehlek Rimpoche legt uit wat de betekenis is van het begrip consciëntieus zijn in het kader van de Bodhisattvacharyavatara. Het 'Wiel van Scherpe Wapens' wordt tegen het licht gehouden van Rimpoche's lessen in het najaar van 2006. Emoties, die nu eenmaal een belangrijke plaats innemen in ons leven, worden verder onderzocht vanuit zowel een persoonlijke als een onderzoekende invalshoek.

Tot slot reizen Jewel Heart-leden graag om spirituele redenen naar India en Tibet, met als resultaat mooie, persoonlijke verslagen. Het bijzondere van de reis waarvan u in deze Nieuwsbrief een verslag kunt lezen, is geweest dat Gehlek Rimpoche erbij aanwezig was, voor het eerst terug in zijn geboorteland! Op de voorpagina het moment waarop hij zijn rechtmatige plaats inneemt op de troon in het Drepung-klooster.

JEWEL HEART

Jewel Heart is een internationale, westerse organisatie die staat in de rijke traditie van het Tibetaans boeddhisme. Haar belangrijkste doel is het doorgeven van deze wijsheid op een manier die aansluit bij de westerse cultuur. Boeddhisme richt zich op het ontwikkelen van liefde en wijsheid in het dagelijks leven. Jewel Heart Nederland is gevestigd in Nijmegen en organiseert ook studie- en meditatiegroepen in Tilburg, Den Bosch en Utrecht.

De stichter en voornaamste leraar van Jewel Heart is Gehlek Rimpoche. Geboren in Tibet in 1939, vluchtte hij in 1959 naar India om daar verder te studeren en te werken voor de Tibetaanse regering in ballingschap. Eind jaren zeventig werd hij gevraagd naar het westen te gaan om daar de integratie van het boeddhisme mede vorm te geven. Sinds 1985 woont en werkt hij in de VS. Tweemaal per jaar komt hij naar Nederland om les te geven. Als leraar weet hij met zijn warme en humorvolle persoonlijkheid het hart van velen te openen voor de diepe wijsheid van het boeddhisme.

INHOUDSOPGAVE

Zorgvuldig als een bodhisattva

Tekst: Gehlek Rimpoche
Vertaling: Inge Eijkhout
Foto's: Corrie Hoogen,
Elly van Doorn



Centraal in het vierde hoofdstuk van de Bodhisattva-charyavatara staan de begrippen 'consciëntieus zijn' en 'consciëntieus gedrag'. Onderstaand artikel is genomen uit het transcript van Gehlek Rimpoche's lessen over de Bodhisattvacharyavatara. Hierin maakt hij duidelijk op welke wijze deze begrippen volgens de Tibetaans-boeddhistische traditie opgevat moeten worden. Consciëntieus zijn is een noodzakelijke voorwaarde voor het ontwikkelen van de verlichtingsgeest. Het is de basis voor het ontwikkelen van enthousiasme, aandacht, moraliteit en wijsheid. Door zorgvuldig te zijn kunnen we vaste koers houden op ons pad en intelligent geloof ontwikkelen. Deze zorgvuldigheid is de basis voor het creëren van positief of negatief karma, voor het slagen of falen van de bodhisattva.

Het vierde hoofdstuk van de tekst 'Beoefeningen voor Bodhisattva's (Bodhisattva-charyavatara) van de Indiase wijsgeer Shantideva heet in het Tibetaans *bak yö*. [*Bak yö* betekent oplettendheid, alertheid, waakzaamheid, voorzichtigheid, bewust zijn.]

Het is meer dan je enkel bewust te zijn van wat er gaande is: het is een oplettendheid die er in alle details op gericht is te voorkomen dat je de fout in gaat.

Consciëntieus zijn

In de vertaling van Stephen Batchelor wordt het 'consciëntie' genoemd. Door consciëntieus te zijn blijven we vrij van gehechtheid, afkeer en de invloed van onwetendheid, behouden we ons enthousiasme en voorkomen we luiheid. Zo staat in het 1e vers van dit hoofdstuk:

Kinderen van de Overwinnaars die aldus vastberaden
het streven naar verlichting op zich hebben genomen,
moeten zich nimmer daarvan afwenden
maar onvermoeibaar het beoefenen ervan nastreven.

De 'ontwakende geest' of 'bodhimind' [geest van de verlichting] houdt in dat je je, vanuit een zorg voor iedereen, er totaal op toelegt niet alleen jezelf te bevrijden [van het lijden in het samsarische bestaan] maar ook die anderen vrij te maken. Je zorgt voor hen op dezelfde manier als voor jezelf. Als je die verlichtingsgeest in jezelf kunt ontwikkelen is dat geweldig, maar ook wanneer je daar nog niet toe in staat bent, kun je volgens de traditie geloften nemen en daardoor "vastberaden het streven naar verlichting op je nemen". Wanneer je geloften neemt helpt je dat gewetensvol te handelen, omdat je meer stilstaat bij wat je

doet: "Ik doe dit niet omdat het tegen mijn geloften ingaat."

Het is eigenlijk net als het dragen van een trouwring: het helpt je geweten. Monniken hebben dit ook in de vorm van de kleding die ze dragen: die helpt ze zorgvuldig te blijven. Dit hulpmiddel hebben ze niet als ze gewoon een pak dragen. Zo werken de bodhisattvageloften ook. Ofwel je wordt via de meditatieve weg werkelijk een bodhisattva, ofwel je neemt geloften en begint je al als een bodhisattva te gedragen. Wanneer je de geloften neemt bén je nog geen bodhisattva, maar je krijgt de gelegenheid om al zo te handelen.

In het vers staat: "Kinderen van de overwinnaars moeten zich nimmer afwenden, maar onvermoeibaar het beoefenen daarvan nastreven." Hier wordt gezegd dat wanneer je een bodhisattva wordt, je een kind van de boeddha's wordt, een kind van de overwinnaars. Je bent dan voorbestemd op een dag zelf boeddha te worden, net als de kinderen van een familie op een dag zelf gezinshoofd zullen worden. Wanneer er 'kind' of 'zoon' staat, wordt dan ook niet letterlijk een zoon of dochter bedoeld, maar wordt aangegeven dat het geboren is, zal groeien en zich zal ontwikkelen vanuit de geest van verlichte wezens. Alle spirituele ontwikkeling komt voort uit de gedachten en geest van verlichte wezens en leidt tot verlichting doordat het ons in de richting van het contempleren op verlichting stuwt. Daarom worden bodhisattva's "kinderen van de boeddha's" genoemd.

Wat moeten deze bodhisattva's doen? Ze moeten in ieder geval een heel sterke relatieve én absolute bodhimind (verlichtingsgeest) hebben. Relatieve verlichtingsgeest is de eigenlijke verlichtingsgeest, maar absolute verlichtingsgeest [de directe waarneming van de ware aard van de werkelijkheid door een bodhisattva] is meer dan dat. Dat wordt hier bedoeld met "zich nimmer afwenden".

Waarom moeten we consciëntieus zijn?
Hoe kunnen we zeker zijn dat we "ons nimmer afwenden"? Door onze geloften en verplichtingen in stand te houden. Als je die breekt, verlies je langzaam maar zeker terrein, terwijl als je ze in stand houdt, je stabiliteit en succes kunt krijgen. Maar hoe kunnen we ervoor zorgen onze verplichtingen niet te verzaken? Voornamelijk door zorgvuldig te zijn. Dat is de basis waarop we enthousiasme en aandacht (mindfulness) kunnen bouwen. Het is ook de basis voor onze moraliteit en het vergroot onze wijsheid. Voor onze geest is het een belangrijk fundament in ons leven.

Dit onderwerp is erg belangrijk. Boeddha Shakyamuni zei al dat mensen die altijd gewetensvol handelen, zoals Shariputra, de bodhimind behouden en de uiteindelijke verlichting zullen bereiken. Zij kunnen al hun wensen vervullen. Maar als je onzorgvuldig handelt zul je alles stukje bij beetje verliezen. Verlichting kun je dan wel vergeten, want je

Sonam geeft uitleg over het zorgvuldig klaarzetten van torma's en offeranden



zult jezelf niet eens kunnen bevrijden!

In de soetra's staat dat dit de basis is waarop je moraliteit kunt bouwen, de basis waarop je kunt leren en de basis voor vrijgevigheid en geduld. Het is de basis waarop je je positiviteit kunt opbouwen en het is de bron van alles. Daarom zei de Boeddha dat het belangrijk is de kennis van zorgvuldigheid te waarderen. Als je dat gevonden hebt zou je er zo blij mee moeten zijn als wanneer je een kostbare schat hebt gevonden of de loterij hebt gewonnen.



Het zorgvuldig maken van een zandmandala

Wat houdt het in?

Ons beginsel is om vrij te raken van gehechtheid, afkeer en de invloed van onwetendheid. Het is wel mogelijk om bevrijd te raken van gehechtheid en afkeer, maar op dit moment is het nog heel moeilijk om de onwetendheid te verdrijven. En toch moeten we dat proberen en daar iedere dag ons best voor blijven doen. Of we nu in de buitenwereld te maken hebben met andere mensen, of wanneer we op onszelf zijn - waar je ook bent, het is altijd belangrijk om te zien waar je geest mee bezig is.

En als ik dan zie dat mijn geest de verkeerde kant op gaat, hoe kan ik hem dan intomen? Wanneer je bijvoorbeeld denkt: "Hoe kan ik in deze situatie winnen voor mijzelf en mijn naasten? Hoe kan ik die anderen verslaan?", moet je geweten deze gedachten signaleren en moet je denken: "Wacht even, waar ben ik hier mee bezig?" Ga dan na of je motivatie goed is, of je handelen in orde is en of je niet vanuit al te sterke gehechtheid of afkeer handelt. Als dit allemaal oké is, weet je dat het in orde is en kun je ermee doorgaan. [Zo niet, dan weet je dat je moet ingrijpen.]

Consciëntieus of gewetensvol handelen is ook meer dan wat we normaliter verstaan onder 'je ergens bewust van te zijn', waarbij je alleen iets weet maar daar verder niets mee doet. Wanneer je zorgvuldig en gewetensvol bent, weet je het niet alleen maar corrigeer je ook. Zonder dit is het dan ook niet mogelijk om 'mindful' te zijn, om heldere aandacht te hebben. Het is de basis waarop je die heldere aandacht opbouwt. In de Mahayana-traditie is 'mindfulness' dan ook meer dan alleen zitten en observeren, want daarbij is je geest gewoon leeg. Wanneer je altijd druk bezig bent - zowel fysiek als geestelijk en emotioneel - dan kan het prettig zijn om je af en toe te ontspannen door een tijdje te gaan zitten en je geest leeg te maken, maar dan ben je niet 'mindful'.

Iemand vertelde me laatst dat ze vaak erg moet huilen na het doen van haar gebeden. Als je kijkt hoe zo iemand zich de hele dag druk houdt met van alles en haar geest nooit even een adempauze heeft, dan kun je je voorstellen dat wanneer ze de dagelijkse gebeden doet waartoe ze zich verplicht heeft, dat automatisch even rust geeft. De geest zal de droefheid en problemen die je doormaakt delen en dan is het niet vreemd als je moet huilen. Ik heb haar gezegd dat dit prima is, omdat je zo af en toe stoom af kunt blazen. Daarom gaat het verder ook zo goed met haar.

Als het niet mogelijk is om af en toe stoom af te blazen dan kun je op een dag bezwijken en afgevoerd moeten worden naar een psychiatrisch ziekenhuis waar ze je platspuiten. Wees daarom consciëntieus en zeg je dagelijkse gebeden en verplichtingen, zodat je de geestelijke en emotionele moeilijkheden wat lucht kunt geven. Dan zul je minder snel doordraaien of opgenomen hoeven te worden. Als je altijd zorgvuldig bent, word je nooit gek.

Onze geest gebruiken
Over het algemeen is het zo dat we ofwel heilig geloven in het spirituele pad geloven ofwel er helemaal niet in geloven. Van wat ik tot op heden zie in de Verenigde Staten en Europa is dat men meer uitgaat van geloof dan van enige degelijke redenering of begrip.

Onlangs sprak ik in New York over hoe verlichte wezens functioneren. Ik vertelde dat ze andere kwaliteiten hebben dan wij. Wij hebben een lichaam en een geest die afzonderlijk van elkaar functioneren. We kunnen aanraken en voelen met ons lichaam of ons tastzintuig, maar dat kan niet horen of zien. De ogen kunnen dat wel, maar die zijn weer niet in staat om te voelen. Dat zijn onze beperkingen. Verlichte wezens zijn deze beperkingen overstegen en waar hun geest is, is ook hun lichaam. Ik legde uit dat op het verlichte niveau lichaam en geest gezamenlijk functioneren, op dezelfde frequentie zitten, en dat dat ook de reden is dat katholieken zeggen dat God overal is. Iemand in het publiek vertelde toen dat ze niet verondersteld werden de vraag te stellen waarom God overal is; je moest dat gewoon aannemen. Misschien proberen mensen er daarom ook wel enkel met geloof te komen.

Op het spirituele pad is het echter zo dat als we geluk hebben, we vorderingen kunnen maken door enkel op geloof te varen. Maar als we pech hebben, kunnen we eindigen als de volgelingen van Jim Jones [die met honderden tegelijk de dood vonden] of van soortgelijke figuren. Als goed opgeleide en geïnformeerde mensen moeten we onze hersens gebruiken, moeten we alles voortdurend controleren en tegen elkaar afwegen.

Wat heeft dit nu allemaal met mij te maken? Misschien vind je de beoefeningen van bodhisattva's wel geweldig maar vraag je je af wat het te maken heeft met je eigen leven in deze westerse wereld. Deze beoefeningen zijn belangrijk aangezien ieder spiritueel pad dat je volgt een plaats moet hebben in je leven en in jezelf. Je kunt het niet achterlaten in de kerk, de tempel of het dharmacentrum terwijl je zelf de andere kant op holt - dan werkt het natuurlijk niet.

Traditionele leraren en lama's zullen vertellen dat wanneer je een spiritueel pad volgt, het pad en je geest zich moeten vermengen en één moeten worden. Daar hoort geen kloof tussen te zitten die zo breed is dat er een paard door kan. Als jij aan de ene kant van de kloof staat en het spirituele pad aan de andere, wordt het alleen academisch studiemateriaal of geschiedschrijving. Kunstenaars doen dat bijvoorbeeld veel beter. Die schrijven, schilderen of zingen met hun gevoel; ze leggen zichzelf er helemaal in en presenteren het resultaat in de vorm van kunst. Zo moeten wij ook zijn; we moeten ons er helemaal in leggen en geen theoretici worden. We zijn hier bezig te bekijken wat bodhisattva's doen en te zien of dat dan ook een verschil kan maken in ons leven in deze westerse maatschappij. Dat is ons spirituele pad.

Als we dat pad willen volgen, moeten we dat onderzoek plegen. Als het alleen om geloven gaat kunnen we iedereen wel geloven en maakt het niet uit waar het over gaat. Maar wat we hier proberen te doen is gebaseerd op de leringen van de Boeddha, die gebaseerd zijn op zijn ervaring. We kijken ernaar en nemen ter harte wat we aankunnen, maar wat voor ons nog niet van belang is laten we voorlopig even liggen.

Wat als je niet consciëntieus bent?
Dit hele vierde hoofdstuk van de Bodhisattvacharyavatara gaat over consciëntieus zijn. Maar wat houdt dat eigenlijk in? Laten we eens naar het tegenovergestelde kijken, als je niet consciëntieus bent. In het Tibetaans bestaan er twee termen: *ba yö* en *ba mé*. *Yö* is positief en *mé* is negatief. *Ba mé* betekent dus een gebrek aan consciëntie. Als je begrijpt wat het gebrek eraan inhoudt, weet je ook wat het betekent consciëntieus te zijn. En wanneer de Boeddha sprak over een gebrek aan consciëntie, had hij het niet alleen over bewust of aandachtig zijn.

Ik kan een goed voorbeeld geven van wat er gebeurt als je niet consciëntieus of zorgvuldig bent. Ik zit momenteel midden in een retraite en loop vreselijk achter op schema. Ik had me voorgenomen vanmorgen om half twaalf of twaalf uur te beginnen met mijn sessie. maar ik zette de tv aan en viel midden in een programma waarin democraten en republikeinen in het Huis van Afgevaardigden heftig met elkaar in discussie waren. Ik kon niet ophouden ernaar te kijken en heb zo twee of drie uur gebiologeerd voor de televisie gezeten.



Met grote zorg en respect worden de relikwieën van de 'Relic Tour' neergezet

Dan ben je absoluut niet zorgvuldig! Tegen de tijd dat ik het me realiseerde, had ik nog maar een uur de tijd, want mijn volgende sessie was om vier uur. En tot overmaat van ramp kwamen de mensen van vier uur ook nog eens een half uur te vroeg.

Op zich is niet consciëntieus zijn geen negatieve zaak, maar je verliest er onbewust veel tijd mee. Hetzelfde geldt voor luiheid: op zichzelf is het niet negatief, maar het getuigt wel van een gebrek aan zorgvuldigheid. En met zorgvuldig handelen creëer je juist positief karma.

Werktuig

Zorgvuldigheid is een mentaal werktuig voor ieder van ons, waarmee we doen wat we moeten en willen doen - of het nu om een spiritueel pad gaat of zakendoen, of zelfs hamburgers bakken, Coca Cola verkopen of schoenen poetsen. Wanneer je zorgvuldig bent, worden de schoenen goed gepoetst en wanneer je het niet bent gebruik je misschien de verkeerde kleur schoenpoets. Ik heb dat een keer meegemaakt: ik had mosterdkleurige schoenen aan die ik op het vliegveld liet poetsen, maar waarvoor ze bruine schoenpoets gebruikten. Ik merkte het pas naderhand, toen ik omlaag keek en dacht: "Hé, wat is er met mijn schoenen gebeurd?"

De Boeddha zegt dat als je consciëntieus te werk gaat, je naar de kant van het positieve karma toe werkt, terwijl een gebrek aan zorgvuldigheid je juist verder van huis zal brengen. Je zult geen inspiratie hebben maar jezelf bijna moeten forceren. Zo krijg ik van sommige mensen klachten wanneer ze grote en lange dagelijkse verplichtingen hebben. Ze moeten zichzelf dwingen uren te zitten reciteren, net als in de vergelijking die de Tibetaanse leraren maken met een ezel die doodmoe is en een zware vracht de heuvel op moet dragen.

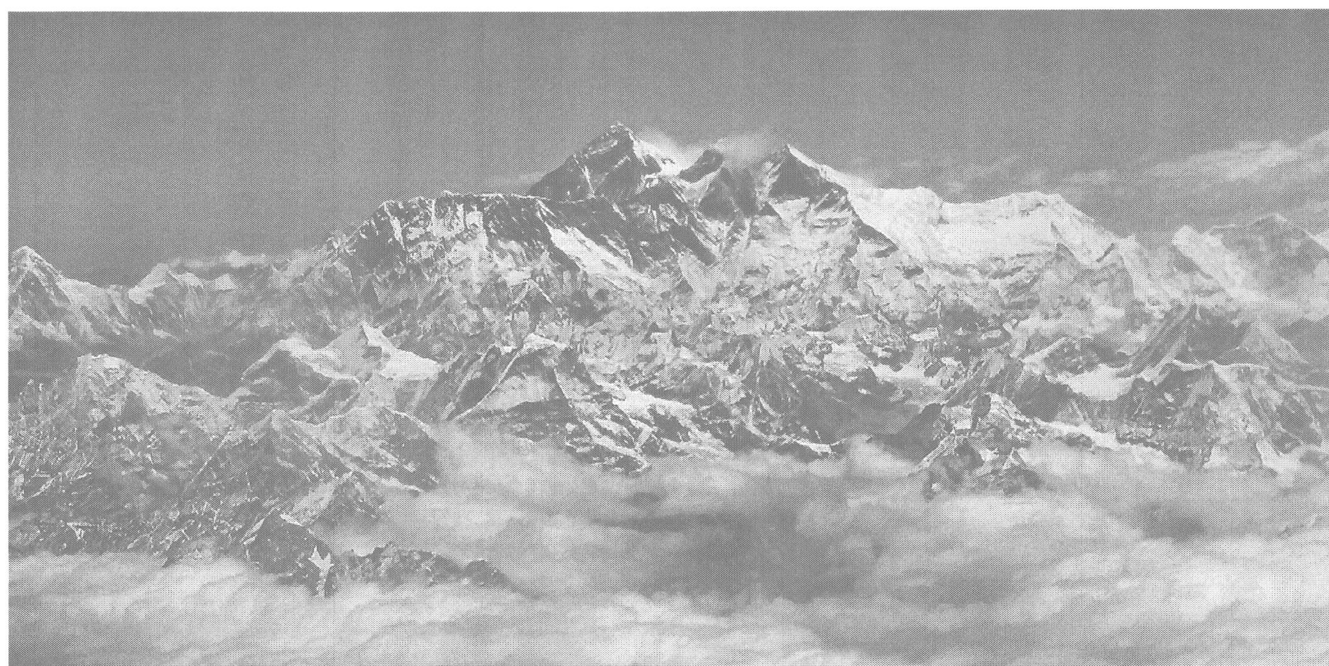
De oorzaak hiervan is een gebrek aan waardering en het niet goed stellen van je prioriteiten. Als je het geen prioriteit geeft, komen er andere dingen die de zaak overnemen. Als je er geen controle over hebt dan realiseer je je dat pas wanneer het te laat is. Dat gebeurt er wanneer je niet consciëntieus bent.

Vandaar dat dit voor bodhisattva's zo belangrijk is: het is de basis waarop ze zullen slagen of falen. Soms vertellen mensen me dat ze bang zijn totaal te zullen mislukken. Dat kan gebeuren als je niet zorgvuldig bent, maar als je dat wel bent dan zul je niet falen. Want uiteindelijk gaat het erom dat consciëntieus handelen de basis is voor het vergaren van positief of negatief karma. •

Een zware klim

Tijdens zijn najaarsbezoek aan Nederland becommentarieerde Gehlek Rimpoche het eerste deel van de meditatietekst 'Wiel van Scherpe Wapens'. Waarschijnlijk zal hij hier volgend jaar een vervolg aan geven. De tekst heeft als thema de directe transformatie van de geest gericht op de vernietiging van ego. Die vernietiging vergt een grote inspanning, vergelijkbaar met het bedwingen van een bergtop of het doorworstelen van een complex boek.

Tekst: Albert Mund
Foto's: Corrie Hoogen



Himalaya

De uitdaging van de bergen

De natuurlijke omgeving van bergen spreekt over het algemeen tot de verbeelding van mensen. Bergen en bergtochten worden geassocieerd met begrippen als uitdaging, durf, moed, inspanning, doorzettingsvermogen, uitzicht, hoogte, schoonheid. Er is sprake van een grote variatie aan mogelijkheden om je in een berglandschap te begeven. Als je de bergen in gaat, zul je dus zelf moeten kiezen. Daarbij wordt je keuze bepaald door veel factoren. Enerzijds zijn er factoren die te maken hebben met de aard van de uitdaging die je zoekt: wil ik een eenvoudige bergwandeling of wil ik een top bereiken? Anderzijds zijn er factoren die te maken hebben met je persoonlijke conditie: tot welke bergtocht ben ik in staat?

Je kunt een bergwandeling maken, die gekenmerkt wordt door eenvoud en rust. Er is niet veel voorbereiding nodig en je kiest een routepad uit. Je geniet van de prachtige vergezichten, de schoonheid van flora en fauna, de bekoring van de relatieve hoogte. De route is voorzien van bordjes, dus je weet precies waar je moet lopen. Veel bergwandelaars zijn je al voorgegaan en het wandelpad is zichtbaar plat getreden. Je ontmoet wel moeilijkheden op het bergpad, maar er zijn onderweg met een zekere regelmaat pleisterplaatsen waar je hulp kunt vinden. Alsof er sprake is van een onzichtbare helpende hand wordt het einddoel van de bergwandeling bereikt. Je bent een moe maar tevreden mens.

Je kunt echter ook een bergtocht maken met een hoge mate van uitdaging en avontuur. Daarvoor heb je moed, durf en doorzettingsvermogen nodig. Je bent je ervan bewust dat je een grote inspanning moet leveren en de bergtocht vergt een gedegen voorbereiding. Je hebt een routebeschrijving

van de tocht maar die is niet voldoende. Richtingbordjes zul je niet vaak tegenkomen. Je hebt een kompas nodig, noodfakkels, een rugzak met leeftocht en andere benodigdheden. Zonder een sterke lichamelijke conditie weet je zeker dat je de top niet zult bereiken. Dat vraagt dus om lichaamstraining.

Uiteindelijk ga je op weg. Je wandelt, klimt, daalt, stijgt. Het kost moeite, maar je geniet van al het moois. Na elke klim denk je dat de top bijna is bereikt, maar voorbij die klim wacht steeds weer een nieuwe. De herhaling van die ervaring werkt demotiverend en er wordt een groot beroep gedaan op je doorzettings-vermogen. Maar je inspanning, durf en volharding worden beloond. Plotseling is hij daar: de absolute top! Hemel en aarde raken elkaar. Je hebt je zoveel inspanning getroost, je hebt getwijfeld of die je top wel zou bereiken. Soms werd je overmand door wanhoop omdat er weer een moeilijke hindernis genomen moest worden, maar juist toen je aan jezelf begon te twijfelen, werd het doel bereikt! Wat een gelukzaligheid ervaar je als gevolg van de met inspanning en doorzettingsvermogen voltooide tocht!

Himalaya en Kailas

In de Tibetaans-boeddhistische traditie wordt het berglandschap en het beklimmen van bergen vaak gebruikt om spirituele lessen te verbeelden. Dat is natuurlijk niet vreemd. De regio van herkomst van het Tibetaans boeddhisme omvat voor een belangrijk deel de hoogste bergketen van de wereld, de Himalaya. Onze spirituele weg laat zich heel gemakkelijk vergelijken met een bergtocht. Een bergtocht kent hindernissen die door allerlei obstakels worden veroorzaakt, maar met inspanning en volharding, met gevoel en inzicht, is er altijd een weg naar de top.

In het boek 'De Heilige Berg' beschrijft Robert Thurman, een belangrijke westerse leraar van het Tibetaans boeddhisme, een spirituele reis door de Himalaya, meer in het bijzonder de rondgang om de berg Kailas. De berg Kailas is voor Tibetaanse boeddhisten de meest magische plek op aarde. De reis naar deze bergtop op ongeveer 6000 meter hoogte in het hart van de Himalaya is een uiterst inspannende onderneming. Toch is zo'n reis de moeite meer dan waard, want volgens de traditie kunnen door de rondgang om deze berg de negativiteiten van een heel mensenleven worden uitgewist. Thurman werd hierdoor geïnspireerd om met een groep pelgrims een reis naar de Kailas te ondernemen.

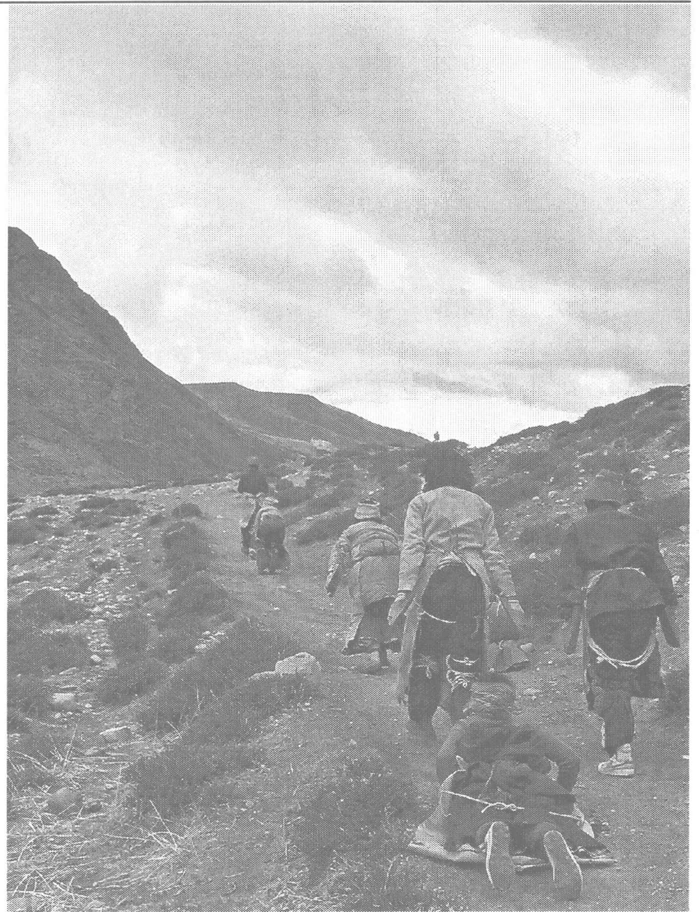
Tijdens deze bergtocht geeft Thurman boeddhistische lessen aan zijn medepelgrims. Hij geeft die lessen aan de hand van het 'Wiel van Scherpe Wapens'. Tad Wise, een Amerikaanse acteur en schrijver, is medeauteur van het boek. Wise beschrijft de vaak moeizame tocht langs heilige begraafplaatsen, grotten waarin oude meesters mediteerden, indrukwekkende kloosters en massieve rotswanden. Zo wordt 'De Heilige Berg' een boeiende reisbeschrijving van een bergtocht langs de Kailas, maar bovenal een uiteenzetting over het geschrift dat de yogi Dharmarakshita duizend jaar geleden schreef en overdroeg aan Atisha.

Mount Kailas, de heilige berg



Gehlek Rimpoche en
'De Heilige Berg'

De lessen van Gehlek Rimpoche over het 'Snijdend Wiel van Transformatie' tijdens het najaarsbezoek van 2006 deed mij terugdenken aan het boek van Thurman en Wise. Ik las dat boek een paar jaar geleden. De passages die Wise schreef vond ik toegankelijk, wat natuurlijk niet vreemd is, aangezien het een reisbeschrijving betreft. Thurman vond ik een moeilijk schrijver. Hij citeert de verzen van het 'Wiel van Scherpe Wapens' door het boek heen en geeft daarbij uitleg van de inhoud van de verzen. De aard van de uitleg was overeenkomstig de moeilijkheidsgraad van de bergtocht. Er werd een groot beroep gedaan op het doorzettings-vermogen van de lezer. Toch was mijn uiteindelijke conclusie dat het een schitterend boek betrof, vergelijkbaar met de verrukking van het bereiken van een bergtop. Ondanks de obstakels die werden opgeworpen door de complexiteit van de vorm en inhoud van Thurmans beschrijvingen was het uiteindelijke resultaat uiterst positief.



Pelgrims die prostrerend rond de berg trekken

Een vergelijking met de tekst van het 'Wiel van Scherpe Wapens' dringt zich op. Net als met het afleggen van een inspannende bergtocht of het doorworstelen van een complex geschreven boek is ook het begaan van het spirituele pad bezaaid met een grote hoeveelheid obstakels. Deze tekst is een meditatietekst die ons een innerlijke reis laat maken. Die reis is gericht op het bereiken van ons ultieme spirituele doel: bevrijden van onze problemen en ontwikkelen van ons vermogen liefde en compassie te ervaren.

'Onthoofding van ego'

Onze spirituele reis is een uiterst moeilijk pad vol obstakels, uitdagingen, frustraties. Die obstakels zijn van een geheel andere aard. Het zijn de obstakels die de kern van ons zelf betreffen: onze gewoonten, onze ingeslepen reacties. Het is dan ook niet vreemd dat het begaan van dit pad ons direct confronteert met onze verduisteringen, die dit lijden voortbrengen. Het 'Wiel van Scherpe Wapens' oriënteert ons op een krachtige en snelle transformatie van onze negatieve gewoontepatronen, op een 'radicale onthoofding van ego' als uiteindelijke veroorzaker van alle lijden.

'*Vang hem, vang hem, toornige Yamantaka!*
Sla hem, sla hem en raak deze vijand in het hart!
Vertrap, vertrap het hoofd van de verraderlijke
zelfkoesterende houding
die ons degenereert
en raak deze egoïstische beul in het hart!

Hum! Hum! Toon uw wonderbaarlijke krachten,
machtige boeddhavorm.
Dza! Dza! Bind deze vijand stevig vast.
Phat! Phat! Verlos ons van alle ketenen.
Shik! Shik! Breek de knoop van het
vasthouden, die ons bindt.'

Gehlek Rimpoche maakte in zijn lessen over het 'Snijdend Wiel van Transformatie' duidelijk dat we staan voor een radicale opdracht. Ego moet met wortel en al worden uitgeroeid. Dat rechtvaardigt het oppervlakkig gezien gewelddadige beeld van de scherpe wapens of zwaarden. Het vernietigen van ego brengt ons uiteindelijk het ophouden van lijden. Een mooier uitzicht dan dat is niet denkbaar! •

Emotieonderzoek

Overwinnen van emoties als valkuil

Emoties spelen een belangrijke rol in het leven van mensen. Emotieonderzoek kan ons helpen ons inzicht in emoties te vergroten. In dit artikel beschrijft Mariët Mensink haar visie op de betekenis van emoties, waarbij ze tevens een verbinding met het boeddhisme legt. De verantwoordelijkheid voor de inhoud is geheel voor rekening van de auteur.

Tekst: Mariët Mensink
Foto's: Frank Egberts, Elly van Doorn

Naar aanleiding van een stukje in een eerdere Nieuwsbrief, over mijn verwarring over de omgang met emoties (in het bijzonder woede) en het emotieonderzoek dat ik daarom was begonnen, vroeg een twaalftal mensen mijn onderzoeksgegevens op. In dertig bladzijden konden zij de antwoorden lezen op vragen als "Hebben emoties, waaronder woede, niet een bepaald nut?" en "Moet je in het boeddhisme van je woede af komen?"

Basisemoties als blijheid, verdriet, boosheid, angst, walging en verbazing zijn universele, reflexmatige, menselijke uitingen. Elke emotie geeft bij vrijwel elk mens op de wereld een bepaalde lichaamshouding, gezichtsuitdrukking en hormonale veranderingen, en genereert activiteit in bepaalde delen van de hersenen. Emoties hebben ook een bepaald biologisch nut. Zo maakt woede je lichaam gereed om je te verdedigen en obstakels uit de weg te ruimen, terwijl angst je voorzichtig en alert maakt, klaar om te vluchten. Verdriet laat jou en anderen weten dat er iets niet goed is; het remt je lichaam af en laat je terugtrekken om de situatie te verwerken en een nieuwe start te kunnen maken. Blijheid geeft ontspanning en energie, bereidheid om taken te vervullen.



Deze basisemoties zijn gevoelens die opkomen door een bepaalde situatie. Ze houden beperkte tijd aan en verdwijnen dan. Ze vertellen ons wat de situatie met ons doet: of ze goed voor ons is of juist niet. Wanneer een emotie in gedemptere vorm langduriger aanhoudt, noemen we het een stemming. Wordt een stemming tot een gewoonte, dan noemen we het een karaktertrek.

Biologische achtergrond

Emoties worden aangestuurd door het *limbisch systeem* in de hersenen, waarvan de *amygdala* het emotionele geheugen is en tevens de dirigent die via hormonale regelcentra alle lichaamsfuncties kan aansturen. Wanneer een kind geboren wordt is het limbisch systeem al redelijk ontwikkeld: een baby heeft een voorgeprogrammeerd pakketje van situaties waarop het met bepaalde emoties reageert. Zo geeft honger bijvoorbeeld verdriet en boosheid, en veroorzaakt het zien van diepte angst. Daarnaast ontwikkelt het kind, door emotionele ervaringen die opgeslagen worden in het limbisch systeem, een eigen pakket van emotionele reacties op bepaalde gebeurtenissen. Het limbisch systeem is altijd actief, ook al zijn er geen uiterlijke emoties. Alle zintuiglijke ervaringen, alles wat er om en in je gebeurt, wordt er constant op getoetst of

het goed, niet goed of neutraal is voor je voortbestaan.

Mensen kunnen verschillen in de gevoeligheid van hun amygdala. Een vijfde deel van de mensheid heeft een zeer gevoelige amygdala: snel reagerend, langzamer tot rust komend. Een vijfde deel heeft juist een weinig gevoelige amygdala. In de kindertijd is overgevoeligheid van de amygdala door goede begeleiding van de ouders een stuk te verminderen. Later kan het ook nog, maar dan is het veel moeilijker.

Dankzij dit emotiesysteem - dat behalve bij psychopaten bij iedereen aanwezig is - kunnen we elkaar woordeloos begrijpen en van elkaars ervaringen leren zonder deze zelf mee te maken. Dit komt ook doordat mensen (autisten uitgezonderd) actieve spiegelneuronen in hun hersenen hebben, die actief zijn zowel als je zelf iets doet als wanneer een ander hetzelfde doet. Je imiteert inwendig, onbewust, steeds wat een ander doet en voelt zo mee. Als een ander verdriet heeft voel je dat zelf ook. Bij kleine kinderen kun je dat imiteren duidelijk waarnemen, maar ook bij volwassenen die in gesprek zijn is dit te zien. Zoogdieren hebben dit limbische systeem ook.

De neocortex

In mensen ontwikkelt zich daarnaast in de loop van het leven de *neocortex*, zetel van het denken, begrijpen en combineren. Ook de neocortex legt emotionele gebeurtenissen vast, maar categoriseert ze op inhoud. Door groei van de neocortex wordt steeds meer oordeelkundig afstemmen mogelijk, bewust reguleren van emoties, strategieën uitzetten, plannen op langere termijn en een grote variatie in het gevoelsleven.



Blije emoties op een kinderfeestje

Van tien tot achttien maanden worden de belangrijkste verbindingen tussen het voelcentrum, het limbische systeem en het denken, de neocortex gemaakt. In de loop van je kindertijd leer je of en hoe je in jouw gezin of cultuur je basisemoties mag tonen, moet indammen of moet ontkennen. Je leert (als het goed is) hoe je met behulp van je denken emoties van jezelf en anderen kunt kalmeren. Bovendien leer je allerlei fijne onderverdelingen te maken in gevoelens; er komt een hele familie van gevoelens bovenop elke basisemotie, met een sterke cognitieve component. Je leert te praten en denken over je emoties en emotionele uitingen te vervangen door woorden. Vrouwen hebben hier merendeels meer aanleg voor en ervaring mee dan mannen.

Vanaf je negende jaar is de samenwerking tussen voelen en denken en de verstrengeling van die twee wel een feit. Wat je denkt kan meteen een emotie oproepen en een emotie geeft ook meteen allerlei gedachten, meestal aan gebeurtenissen die deze emotie eerder opriepen. Toch blijven limbisch systeem en neocortex twee aparte systemen en kunnen emoties je helemaal overweldigen als de amygdala de noodtoestand uitroept. Alle zintuiglijke gegevens komen namelijk eerst aan bij de amygdala, dus als nare ervaringen van vroeger maar iets lijken op de huidige gebeurtenis, zal de amygdala je lichaam in dezelfde staat van paraatheid brengen van toen. En ze kan zelfs maken dat je na een halve seconde doét wat je toen deed.

De neocortex krijgt de informatie net een kwart seconde later dan de amygdala en heeft een kwart seconde om in te grijpen. Dat is niet veel tijd, maar het kan. En het is nuttig als je kunt

ingrijpen, want in de amygdala zijn ook herinneringen van baby en (klein) kind opgeslagen, woordeloos maar heftig, gericht op die vroegere situatie, waarin jij machteloos was. De situatie is nu immers heel anders en andere reacties zullen vaak effectiever zijn. In je leven heb je echter niet alleen in het limbisch systeem maar ook in je neocortex veel ervaringen met bijbehorende gedachten en handelingen opgeslagen, die maken dat je soms de automatisch opgeroepen emotie niet sust, maar zelfs verergert.

Emotie en boeddhisme

Hoe verbinden we deze informatie nu met het boeddhisme? De boeddhistische weg wil mensen leiden naar een staat van helder, liefdevol bewust zijn. De leer geeft veel aandacht aan de obstakels op dit pad, waarbij als meest ernstige obstakels woede, gehechtheid en onwetendheid genoemd worden. Maar gaat het hier eigenlijk wel om de basisemotie woede, de automatische lichamelijke reacties bij gevaar en obstakels, veroorzaakt door het limbisch systeem? Volgens mij gaat het meer om de verstrengeling van denken en voelen, waarbij men iemand of iets afwijst en in boosheid de ander kwaad wil doen. Het gaat om een destructieve boosheid die gericht is op vernietiging van de ander en niet op bescherming.

In een dialoog tussen de Dalai Lama en verschillende wetenschappers over destructieve emoties vertelden de Tibetanen dat er in het Tibetaans geen woord voor emotie is, ook niet voor stemming. In boeddhistische overzichten van gesteldheden van de geest gaat het altijd om de staat waar emotie en denken, limbisch systeem en neocortex, samen gaan. In deze overzichten worden emoties als blijheid, verdriet en angst niet eens genoemd. Waarschijnlijk praat men in het boeddhisme niet over deze basisemoties, omdat ze er gewoon zijn, op zichzelf geen obstakels zijn en in het dagelijks leven meestal verstrengeld zijn met het denken.

De boeddhistische weg is je een doel te stellen: ofwel een beter leven, ofwel bevrijding uit het lijden, ofwel bevrijding van lijden voor alle levende wezens. Je kijkt naar je denken en voelen en hoe ze elkaar en je gedrag beïnvloeden en je toe- of wegleiden van je doel. En dan probeer je de ontwikkeling van denken en voelen te stimuleren dat je naar het doel leidt: bij het willen bevrijden van lijden van alle levende wezens heb je wijsheid nodig en groot liefde en mededogen.

Het onderzoek van je denken en voelen moet ieder voor zichzelf doen. Ieder heeft een andere geschiedenis van emoties en een andere manier om ermee om te gaan. Velen moeten hun (onderdrukte) emoties eerst beter leren kennen, onderzoeken hoe ze verknoopt zijn met bepaalde denkpatronen en vaste manieren van doen. Ze moeten ontdekken of en hoe emoties en denken destructief zijn voor zichzelf of anderen, of juist behulpzaam zijn. Pas dan kunnen ze voor zichzelf beslissen wat voor hen en hun doelstelling in het leven de beste manier is om ermee om te gaan.

Reacties

Er waren enkele reacties op het eerdere stuk. Een vrouw schreef hoe in haar hele jeugd emoties er niet mochten zijn, ze er zelf niet mocht zijn. Dat ze de indruk kreeg dat in het boeddhisme haar boosheid hierover toegeschreven werd aan het ego en afgekeurd werd, hetgeen haar onzeker maakte en deed twijfelen of het boeddhisme wel iets voor haar was. Ze vond het goed om te lezen dat het boeddhisme niet emoties op zichzelf afkeurt, maar eerder het destructieve denken en voelen - ook ten aanzien van jezelf - en hoopt hier op het boeddhistische pad meer inzicht in te verwerven.

Een man met veel woede in zich, die hem en anderen last bezorgde, beschreef hoe hij door de jaren heen, uit machteloosheid, kwam tot steeds grovere uitingen van woede als voorwerpen door ruiten gooien. Pas toen hij, door het boeddhisme en in therapie, werkelijk aandacht gaf aan zijn boosheid, aan de oorzaken en de gevolgen ervan, ging hij zien dat de aanleiding was dat hij in een situatie zat waar hij als volwassene niet gehoord en gezien werd. Hij ontdekte dat zijn boosheid van hem was, niet van de ander. Zijn boosheid had hem wat te vertellen. Al werkend aan zichzelf, vanuit acceptatie van zichzelf en onderzoek naar wat in hem leefde en leeft, kon en kan hij zijn woede steeds meer loslaten. Ook het leren accepteren en vergeven van de ander en communicatie met de ander horen bij dat proces.

Conclusie

Door mijn onderzoek ben ik voor mezelf tot de conclusie gekomen dat je emoties er mogen zijn. Altijd. Ook in het boeddhisme. Ze zijn een instrument dat je vertelt wat jij vindt en wilt op dit moment, gebaseerd op jouw ervaringen tot nu toe. De gedachten en opvattingen die achter je emoties zitten kunnen destructief zijn voor jezelf en anderen. Wat je met je emoties doet, kan destructief zijn. Bewust leven is daarom belangrijk, bewust kijken naar wat je emoties je vertellen: Is iets goed voor jou? Word je er blij en ruim van? Of verkrampt iets je en zet het je juist vast? Luisteren naar en onderzoeken van emoties met je verstand vormen een belangrijke leidraad.

Mijn conclusie is dat de boeddhistische leer en de leraar wegwijzers op je pad zijn, maar je dat pad alleen zelf kunt bewandelen. Jij alleen weet wat je voelt, wat je denkt en wat je ervaringen tot nu waren. Je kunt alleen zelf beslissen wat je met je leven wilt en wat je als doel neemt om aan te werken. Je bent zelf verantwoordelijk voor je eigen pad, en daarbij hoort ook het omgaan met je emoties. •

Interview met Ineke Vrolijk

Een leven vol emoties

Tekst: Mariët Mensink
Foto's: Elly van Doorn

Ineke Vrolijk is sinds jaar en dag betrokken bij Jewel Heart. Velen hebben hun eerste stappen op het boeddhistische pad gezet in haar inscholingsgroepen. Ze is lid van het Dharma Coördinatie Team (DCT) en steunpilaar van de organisatie. In een openhartig interview vertelt ze over de betekenis van het omgaan met emoties. Zij doet dat tegen de achtergrond van haar levensgeschiedenis, meer specifiek tegen de achtergrond van de spirituele weg die zij is gegaan en nog steeds gaat.

Ineke Vrolijk (geboren augustus 1937) woont met een aantal andere mensen in het huis van de Theosofische Vereniging in Arnhem. Ze zat verschillende jaren in het bestuur van deze vereniging en hielp er vele activiteiten te organiseren. Momenteel begeleidt ze er nog verschillende studiegroepen, geeft lezingen en helpt de bibliotheek die in het gebouw gevestigd is te beheren. Het grootste deel van haar tijd en haar tomeloze energie gebruikt ze echter voor het begeleiden van groepen bij Jewel Heart. Praktische organisatie bij Jewel Heart, zoals schoonmaak en poetsen, maar ook het organiseren bij de komst van leraren, retraites en lezingen berustten vele jaren voornamelijk op haar schouders. Ze is een van de vier leden van het zogenoemde Dharma Coördinatie Team (DCT), dat namens Gehlek Rimpoche zorg draagt voor het op een goede manier overdragen van de inhoud van de dharmalessen in de verschillende studiegroepen, en verantwoordelijk is voor de opleiding van nieuwe studiebegeleiders.

Ik interview Ineke over emoties in haar leven. Ik weet dat haar grote energie er ook als grote drift uit kan komen en hoop meer te horen over haar omgang daarmee op het spirituele pad. We praten op een nazomerdag op een bankje in het natuurpark 'De Hooge Veluwe'.

Ineke vertelt dat ze niet makkelijke maar liefdevolle ouders had, van wie ze als kind mocht zijn wie ze was. Ze mocht thuis blijven tot haar vijfde en met haar 'geestes'-vriendjes spelen. Ze ervoer de aanwezigheid van dode familieleden en dat werd door de familie aanvaard. Haar drift, waarin ze soms met haar hoofd tegen dingen aansloeg, werd wel ingetoomd maar niet vernietigd. En daar is ze blij mee, want het is een deel van haar levenskracht. "De drift is nog altijd in me als ik onrecht zie. Maar vanaf mijn achtste of negende jaar heb ik de ervaring dat ik een stukje objectiviteit in me heb, een waarnemer, die deze emoties kan beteugelen of leiden. Ik noem het mijn Ho-Houwer. Alleen als ik helemaal overmand word door een emotie is het er even niet. Ik herken dit in het boeddhisme, waar bij de mindfulness-/heldere

aandachtstrainingsmeditatie ook gepraat wordt over steeds met een klein hoekje van je geest waarnemen wat je doet, hoe je geest op dat moment werkt, zonder dat je uit de ervaring gaat."

De oorlog heeft haar leven en emoties sterk beïnvloed. "Wat je in je jeugd meemaakt blijft aanwezig als een heel sterke kracht, een sterk gevoel." Ze vertelt van de dreiging die sterk voelbaar was en de jodenvervolging die ze als kleuter van nabij meemaakte, toen bij de eerste felle razzia in Amsterdam volledig ontredderde mensen bij haar opa en oma het huis in vluchtten. "Daar is, denk ik, mijn liefde-mededogen wakker geworden en ook mijn nieuwsgierigheid naar andere mensen. Mijn eigen veilige wereldje werd op dat moment doorbroken, wijd opengezet voor het leed en het verdriet van anderen."

Op school was ze een braaf kind, al veranderde dat wel in de pubertijd. Haar leven was eigenlijk heel gewoon voor die tijd: studeren, werken, trouwen, veel goede vrienden. Ze paste zich net als haar moeder aan haar man aan, al vocht ze wel meer voor haar innerlijke vrijheid dan haar moeder. Toen haar man andere relaties aanging - waarbij ze overigens, tot haar eigen verrassing en verbazing, nooit boosheid naar die vrouwen voelde, wel pijn en verdriet in/om zichzelf - begon ze langzamerhand een eigen leven op te bouwen. Vanuit haar mededogen met vluchtelingen is ze gaan werken voor Amnesty International.

Ongeveer in diezelfde tijd kwam ze via de Theosofische Vereniging in Arnhem in aanraking met het gedachtegoed van mw. H.P. Blavatsky (een van de oprichters van deze vereniging), die o.a. de vergelijkende studie van verschillende godsdiensten, filosofieën enz. gebruikte om bij de essentie van religie te komen. Het mensbeeld van Blavatsky, die boeddhistische meesters had, gaf Ineke een uitgangspunt voor een innerlijke zoektocht naar wat je kunt onderscheiden binnen je eigen bewustzijn. Ze is nog steeds lid van de Theosofische Vereniging - ook al noemt ze dat wat verzand - omdat het haar een thuishaven heeft gegeven en haar stimuleert om met deze vergelijkende studie bezig te blijven.

Vanaf 1989 is ze bij Jewel Heart. "Toen ik met de boeddhistische weg begon viel echt alles op zijn plaats. Ik vond het gereedschap om van binnenuit te onderzoeken wat in mij aanwezig is, om te leren kennen wat ik nog niet bewust kende, maar wat zich soms toch wel uitte. Het is een feest van herkenning en daardoor een thuiskomen."

"Vanaf het moment dat ik met Blavatsky in aanraking kwam is er een proces van voortdurende verandering op gang gekomen. Er is een loslaten gekomen van mijn zelfbeeld. Ik kijk vooral met nieuwsgierigheid en verbazing naar mezelf, wat er allemaal uit kan komen, wat zich allemaal toont - zowel positief als negatief. Ik identificeer me niet meer zo sterk met bepaalde eigenschappen of ervaringen. Ik denk niet: 'Wat doe ik dat goed', maar ook niet: 'O, wat ben ik slecht'. Ik word over het algemeen niet meer geplaagd door een negatief zelfbeeld. Ik kan goed erkennen dat bepaalde dingen die ik doe niet deugen, bijvoorbeeld dat iets wat ik doe de ontwikkeling van liefde en mededogen die ik graag zou willen bewerkstelligen tegenwerkt in plaats van stimuleert. Maar dat erken ik dan en dan kijk ik wat ik eraan kan doen. Het knaagt me niet zo aan de botten. Ik kan wel zien dat ik nog ver





weg van mijn doel ben, maar dat vind ik niet zo erg - zoals ik bij anderen soms wel zie.
Het is een voortdurende zoektocht, iedere keer weer komen er nieuwe dingen bij en dat verrijkt. Ik ben niet veranderd als mens, heb dezelfde onhebbelijkheden en ben niet beter of hoger geworden (wat mensen vaak wel verwachten). Maar in dit proces ben ik een rijker mens geworden, rijker aan ervaringen. Ik ben bij mezelf thuis gekomen en dat geeft rust: ik zoek nu dingen meer bij mezelf en ga niet buiten mezelf zoeken naar bevestiging dat ik er mag zijn. En dat wordt steeds krachtiger. Dat is de verandering in mij vanaf de tijd dat ik met Blavatsky's gedachtegoed bezig ging."

"Qua emoties was ik vroeger veel fragmentarischer. Dan was daar de boze Ineke of de jaloerse Ineke enz. Dan zat ik in de emotie en werd er helemaal door opgeslokt en meegesleept. Net alsof je een black-out hebt. Dat is wel een goede vergelijking, want uit een black-out word je ook opeens wakker en dan vraag je jezelf af wat er allemaal gebeurd is. Mijn emoties nemen me nu minder mee dan vroeger, ik word eerder wakker. Soms kan ik een emotie ook spelen omdat een ander het van mij verwacht. Dan is de emotie er niet eens, maar het hoort bij het spel van dat moment. Ik ben er wel bij betrokken, zet me niet buiten de situatie, maar het raakt me niet, het sleurt me niet mee. Ik blijf helder en er is meer kalmte en rust. Het is fijn als je merkt dat dat af en toe lukt.

Ik ben altijd blij als ik iets meemaak; ik put uit mijn ervaringen om te kijken en te vergelijken. Door het boeddhisme ben ik er heel bewust mee bezig wat iets doet in mijn bewustzijn, in mijn geest. Mijn graadmeter is geworden of iets heilzaam of onheilzaam is voor mijn bewustzijn vanuit de invalshoek van de boeddhistische motivaties; niet of het goed of fout is van de buitenkant af gezien. Het gaat er niet om dat ik niet boos mag zijn. Als iemand tegen mij zegt: 'Je mag niet boos zijn', dan denk ik: 'Ho, natuurlijk mag ik boos zijn; dat is niet waar het om gaat.'

Waar het om gaat is dat het mij duidelijk wordt wat het innerlijk met me doet. Maakt het me onrustig? Dan is het niet goed voor mijn helderheid en rust, dan kan ik op dat moment niet oordelen omdat ik overmand ben door mijn emotie. Als ik in drift ben, dan ben ik helder als een laserstraal, dan denk ik dat ik weet wat ik doe - wat nog erger is, want ik zou vanuit deze helderheid in staat zijn iemand te vermoorden. Mensen zeggen in mijn groepen wel eens: 'Maar als ik boos ben, ben ik heel helder, dat is toch goed?' Nou, bij mij is dat niet zo. Ik ben, of beter: ik *lijk* helder. Er is heldere concentratie, maar het is een vernauwde helderheid, geen ruime helderheid; ze is niet heilzaam, ruim en rustig makend. Ze maakt ook een heel krachtige imprint op mijn geest, zodat ik in de toekomst ook sneller opnieuw dit gedrag zal vertonen; het wordt een gewoontepatroon. Als ik naar mijn drift kijk vanuit de invalshoek van het liefde-mededogen dat ik als boeddhist graag zou willen ontwikkelen voor alle levende wezens, dan zie ik dat mijn drift niet heilzaam is voor dit streven. Belangrijk is dus vanuit welke invalshoek je bij je beoordeling kijkt.

Op vajrayana-niveau is het voorstellen van het stervensproces op dit moment een van mijn belangrijkste beoefeningen. Er gebeurt veel met mijn emoties, omdat er bewust en onbewust door deze beoefening aan mijn egocentrische gevoel, aan mijn 'ik' wordt geknabbeld doordat ik me steeds het stervensproces van dit 'ik' voorstel en me identificeer met de waardigheid van de boeddhanatuur. Ik stel me dat voor, maar het is niet alleen een mentaal gebeuren, het raakt dieper. Het gebeurt in mij, is een ervaring in mij, zonder scheiding tussen gevoel en denken." •

OP GEVOEL GETROFFEN

Retraite in Kopan

Rubriek met bijdragen over cultuur, kunst, literatuur, gebeurtenissen die op gevoel treffen, die een appèl doen op hartniveau. De rubriek staat open voor bijdragen van lezers van de Jewel Heart Nieuwsbrief. Ditmaal de ervaringen van Jacqueline Raaijen tijdens een tiendaagse retraite in Nepal, in het Kopan-klooster.

Tekst en foto's: Jacqueline Raaijen

Voor het eerst sinds ik moeder en echtgenote ben, neem ik in oktober letterlijk en figuurlijk afstand van mijn gezin door deel te nemen aan een tiendaagse introductiecursus boeddhisme in het Kopan-klooster bij Kathmandu. Ik neem deze stap in de hoop om, zonder al te veel afleidingen, wat meer aan mezelf toe te komen. Achteraf kan ik zeggen dat het me vol getroffen heeft en dat er zowel in mijn privé-situatie als in mijn beleving van het boeddhisme een soort doorbraak heeft plaatsgevonden.

Dit prachtige boeddhistische klooster is gebouwd bovenop een berg, even buiten de hoofdstad van Nepal. Het is een leefgemeenschap van zo'n 360 monniken uit de Gelugpa-traditie - dezelfde traditie als die van Gehlek Rimpoche en Jewel Heart, waarmee ik hoopte dat het goed zou aansluiten bij de cursussen die ik bij Jewel Heart gevolgd heb: 'Voor de dood niet bang', 'De drie hoofdzaken' en momenteel 'Odyssee naar vrijheid'. De gastvrijheid en de zorgzaamheid van de monniken zijn een weldaad. De rust, het dagritme en de harmonie maken dat ik er helemaal in mee ga. Het zijn voor mij precies de juiste condities om open te staan, te leren en te ervaren.

In het dagprogramma worden meditatie- en dharmalessen afgewisseld. De hele cursus staat onder de bezielende leiding van Ani Karin. Zij en Gehlek Rimpoche kennen elkaar nog uit India in de 70-er jaren. 's Middags hebben we les van Geshe Tupten Serab en voor de discussielessen in kleinere groepjes hebben we onze 'eigen' monniken.

Ik mijd zoveel mogelijk afleiding. De groepsregel is dat we stil zijn tot de lunch, maar ik kies ervoor om hele dagen stil te zijn. Ondanks het internetcafé en mijn mobieltje heb ik geen contact met het thuisfront. In plaats daarvan schrijf ik vaak en veel in mijn dagboek. Mijn gedachten en gewoontepatronen worden mij steeds helderder. Het is confronterend te merken hoezeer ik mij bezig hou met wat anderen over mij kunnen denken en met oordelen over anderen. Het niet-praten is hier een belangrijke factor in.

Ik laat me meenemen in het dagritme en sta open voor het kloosterleven met zijn gebruiken. De dagen zijn lang (van 6 uur 's morgens tot 9 uur 's avonds), de maaltijden vegetarisch. We staan op als de leraar zijn entree maakt, we prosteneren, zeggen gebeden, doorlopen het





doodsproces, transformeren boosheid in compassie, zeggen mala's van mantra's, chanten, visualiseren Boeddha en laten licht en nectar overvloedig stromen. Het wordt allemaal uitgebreid uitgelegd en nadrukkelijk niet opgelegd. Ik sta ervoor open en het komt allemaal binnen.

Tijdens de dharmalessen komen zaken uit de Lamrim aan de orde. Geen echt nieuwe onderwerpen voor mij, maar ik lijk het nu ineens te begrijpen. Het krijgt meer diepgang, het beklijft meer. Het lijkt alsof het van het intellectueel begrijpen (theorie) opschuift naar het praktiseren en ervaren. Ik ga anders om met de wereld om mij heen. Tot mijn eigen verbazing haal ik een regenworm van het looppad en leg hem voorzichtig in het natte gras. De mug, de spin en de hagedis op de slaapkamer mogen er zijn en de blaffende honden in de nachtelijke uurtjes storen me niet.

Halverwege de retraite kan ik diepgevoelde hartsbeslissingen over 'thuis' nemen. Alsof de afstand en rust nodig waren om tot een soort herwaardering te komen. Ik begin de kinderen te missen. Wat ben ik blij met dit gevoel!

Aan het eind van de retraite krijgen we de mogelijkheid aangeboden om officieel toevlucht te nemen. Ik denk er heel goed over na en besluit van de gelegenheid gebruik te maken. Ik neem toevlucht bij Geshe Thupten Serab en krijg mijn toevluchtsnaam, die 'bevrijder' betekent. Het treft me in mijn hart omdat een heel oud gewoontepatroon hiermee herijkt wordt. De ceremonie en een gesprek met de toevluchtsleraar vormen een prachtige afsluiting van de cursus.

De terugweg is een ware beproeving voor mijn opgebouwde 'state of mind'. In Kathmandu zijn de veiligheidseisen wel erg streng, op Heathrow mis ik mijn aansluitende vlucht, op Schiphol is mijn bagage niet aangekomen en de NS heeft problemen tussen Schiphol en Amsterdam. Maar ach, het deert mij niet. Ik zie geen problemen, maar slechts mensen die hun werk doen. Het voelt alsof ik een aureooltje van vriendelijkheid om me heen heb en mensen lijken hierop te reageren. Bij thuiskomst kan ik mijn gezin met vreugde omarmen... •



Kijk voor meer informatie over Kopan op www.kopanmonastery.com.

VOOR HET VOETLICHT

Cleo Melis

Foto: Elly van Doorn

In 'Voor het Voetlicht' deze keer een bijdrage van Cleo Melis. Zij beschrijft hoe zij uiteindelijk bij Jewel Heart haar spirituele bestemming vond. Het is de weg van een streng katholiek opgevoed meisje, dat via rebellie in de pubertijd en via een periode van het nastreven van kunstenaarschap, haar bestemming vindt in de ondersteuning van hulpbehoevende mensen. Maar haar 'voedsel voor de ziel' heeft ze gevonden bij Jewel Heart.

Hoewel mijn actieve spirituele zoektocht rond mijn 24e begon, werd het zaadje al veel eerder gelegd. Ik heb een streng katholieke opvoeding gehad. Je kent dat wel: elke zondag naar de kerk en dergelijke. Als puber begon ik de katholieke kerk steeds meer als een leeg huis te ervaren. Ik kon de kerk alleen nog maar zien als instituut en had daar vele discussies en gesprekken over - vooral met mijn moeder. Met name samenwonen en seks voor het huwelijk waren een hot item. Mijn vader had wel zijn ideeën, maar sprak er liever niet over; hij had gewoon vertrouwen in Onze Lieve Heer. Ik merkte wel duidelijk dat zo'n blindelings geloof niets voor mij was.

Toch was ik niet uitsluitend sceptisch en had ik ook wel enig vertrouwen in God of wat het dan ook mocht zijn. Dat kwam door een ervaring die ik als kind van elf jaar had tijdens een dienst in de kerk: een soort spiritueel samenvallend moment met de Christus-energie. Op dat moment werd het zaadje voor de spirituele zoektocht gelegd. Ik wist dat er iets was en dat ik een goed mens wilde worden; ik wilde mensen helpen.

Ik ging studeren aan de lerarenopleiding handvaardigheid/textiele werkvormen. Het creatieve talent dat ik heb meegekregen maakt dat je verwonderd kunt zijn en leert dat mogelijkheden oneindig zijn. Dat is terug te zien in het werk dat ik maakte. Ik werkte veel in abstractie met thema's zoals ruimte en leegte; de ruimte ingenomen door vorm of de ruimte doorsneden door een lijn. Een leeg vlak, de leegte, ruimte - dat vorm alleen maar kan



bestaan doordat de leegte/ruimte er ook is.

'Rebel rebel'

Het bezig zijn met het beeldend vak gaf mij de vrijheid om te mogen denken en reageren. Het was een soort vrijbrief binnen de familie. Ik was het type dat altijd de rebel uithing, eigenlijk van kinds af aan al. Ik was altijd al ingegaan tegen alles wat er zonder uitleg gesteld werd aan normen en waarden, en ik probeerde te laten zien dat al het andere ook een waarde had. Want wat is nu de waarheid en waarom dienen de dingen zo te gebeuren? Later ging het me er meer om te tonen wat nieuwe technische ontwikkelingen en ideeën van normen en waarden aan verwarring en schade toebrengen aan de mens, zoals ik bijvoorbeeld bezig ging met het thema van het klonen van mensen, hoe we onze ziel kunnen verliezen.

Dat proces kwam op gang toen ik aan een kunstacademie in Engeland studeerde. Daar werd ik geconfronteerd met een cultuurshock. Ik, de persoon die ik dacht te zijn, werd niet als zodanig herkend en begrepen. Het hele referentiekader dat ik in mijn leven had opgebouwd werd niet begrepen en bleek zo anders te zijn dat ik als het ware mijn identiteit verloor. Ik ging dan ook op zoek naar de erkenning voor mezelf als persoon en zette mijn beeldend vermogen in om dat aan te tonen. Het werk dat ik daar maakte ging over delusions/verwarringen, de samengestelde identiteit en het ego. Opnieuw was hier de rebel aan het woord, die naar de buitenwereld vertaalde wat ze voelde. Opnieuw herkenbare boeddhistische thema's - maar dat besefte ik natuurlijk pas jaren later.

Terug in Nederland probeerde ik mijn weg te vinden in de beeldende sector maar kwam in een depressie terecht - al noemde ik dat toen nog niet zo. Ik kwam er achter dat ik het kunstenaarschap als erg egocentrisch ervoer; ik stelde mezelf en wat ik de wereld te vertellen had centraler dan de ander en was erg bezig met mezelf en mijn werk. Dat gaf geen zinvolle betekenis aan mijn leven. Ik had het erg nodig een switch te maken en heb toen besloten om met asielzoekers te gaan werken. Het is werk dat bij tijden zeer zwaar is en waarbij je geconfronteerd wordt met essentiële gewetensvraagstukken. Situaties waarbij gevoelens van machteloosheid, oneerlijkheid, onrechtvaardigheid, pijn, verdriet en heftige emoties voorbij komen. Ik wilde antwoord op de zin van het leven en ging lezen over godsdiensten, geschiedenis en andere spirituele en filosofische onderwerpen.

Voedsel voor de ziel

Het boeddhisme kwam rond mijn zevenentwintigste op mijn pad. Ik ervoer een behoorlijke werkdruk waarbij mijn hoofd altijd zo vol was dat ik daar rust in wilde brengen. Dat maakte dat ik ging leren mediteren en een jaar later deel ging nemen aan de inscholingsgroep in Tilburg. Het was een soort thuiskomen in de Jewel Heart-groep in Tilburg. Al mijn denkende zoektochten, alles wat ik in mijn studietijd had gedaan - het kwam allemaal aan bod en werd verdiept. Ik had een pad gevonden dat paste, zonder dat dingen meteen vaststonden. Ik vond herkenning. Gewoon een goed mens zijn. Daarom spreekt de stijl van het onderricht van Gehlek Rimpoche me zo aan: het gaat om de essentie, je moet het gewoon doen en niet te veel aandacht schenken aan alle toeters en bellen eromheen.

Ik heb wel het gevoel dat het boeddhisme mij leidt. Ik ervaar het als een gids in mijn dagelijkse leven. Vaak herinner ik me passages of vallen me bepaalde teksten op die spiegelend werken. Ik zie in mijn omgeving zaken gebeuren en zie hoe ik daar op reageer. Het is voor mij de leidraad in mijn leven, de basis voor een grondhouding hoe ik een goed mens kan zijn, een praktische weg tot aan de verlichting. Ik vind het belangrijk om wat we leren ook daadwerkelijk te beoefenen: er niet over blijven praten maar het gewoon gaan doen. Dat valt echter niet altijd mee. Als mens ben ik wel wat rustiger geworden; ik hoef geen rebel meer te zijn naar mijn omgeving. Gewoon in harmonie leven met de mensen om je heen, zien wat je elkaar kunt geven en tevreden zijn met dat wat er is.

Boeddhisme is voor mij voedsel voor de ziel. Ik kan de zwaarte van mijn werk aan, ik kan het verdriet en het lijden zien van anderen en proberen daarin te doen wat ik kan. Nog steeds worstel ik met gewetensvragen en of ik mijn huidige werk moet voortzetten, maar ik vind in wat Rimpoche ons aanreikt telkens weer verrassende inzichten en manieren om naar de zaken te kijken. Daarnaast ben ik ervan

overtuigd dat het talent dat je hebt meegekregen in dit leven o.a. een gereedschap is om je spiritueel te kunnen ontwikkelen. Ik koester die gedachte.

Onze sangha is iets waaruit ik kracht en enthousiasme put, steun en doorzettingsvermogen krijg om juist niet op te geven in deze onvoorspelbare wereld. Ik besef dat ik al jaren het geluk heb om mezelf te kunnen blijven ontwikkelen door wat Rimpoche en de sangha aan mogelijkheden bieden. Daar ben ik heel blij om en ik wil daar ook graag wat voor terug doen. Op dit moment is dat hier en daar wat taakjes en deelname aan het bestuur. Dat laatste vind ik best een behoorlijk grote verantwoordelijkheid, maar gelukkig hoef ik het niet alleen te doen. Het fijne is dat je weet dat er altijd mensen in Jewel Heart bereid zijn je te helpen. Iedereen doet wat hij of zij kan met een goede motivatie. Dat is zo bijzonder aan deze club. Ik voel me er thuis. •

Terug in Tibet

Tekst: Anne Marie van Heijkoop

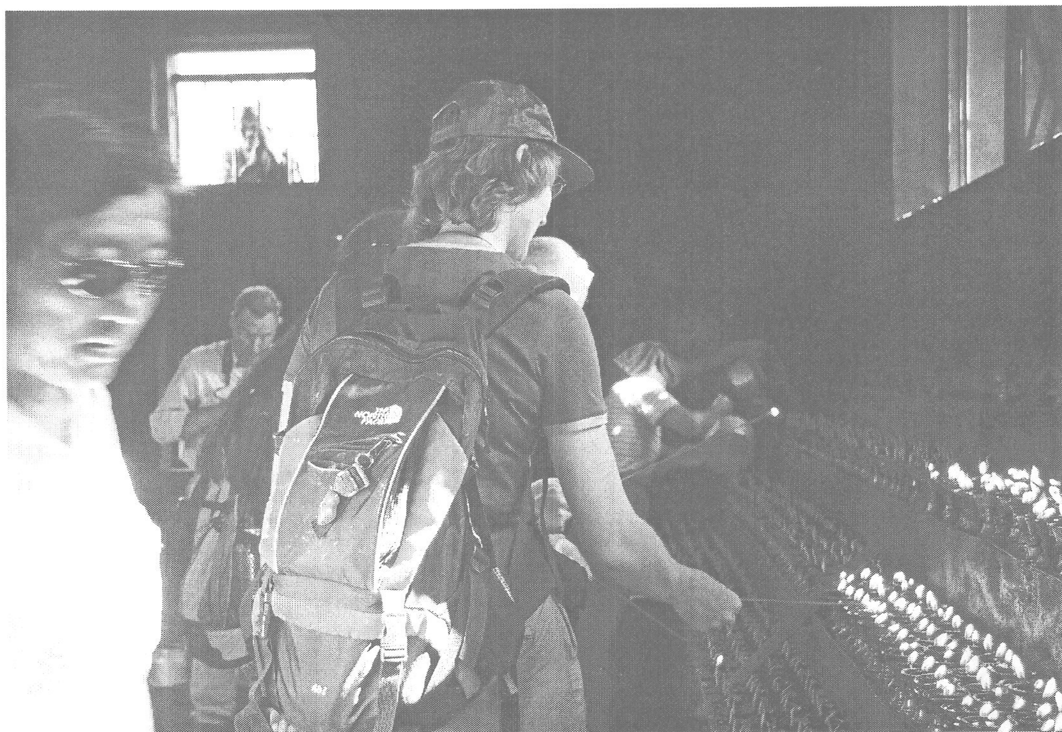
Foto's: Nicole van den Wildenberg
Anne Marie van Heijkoop

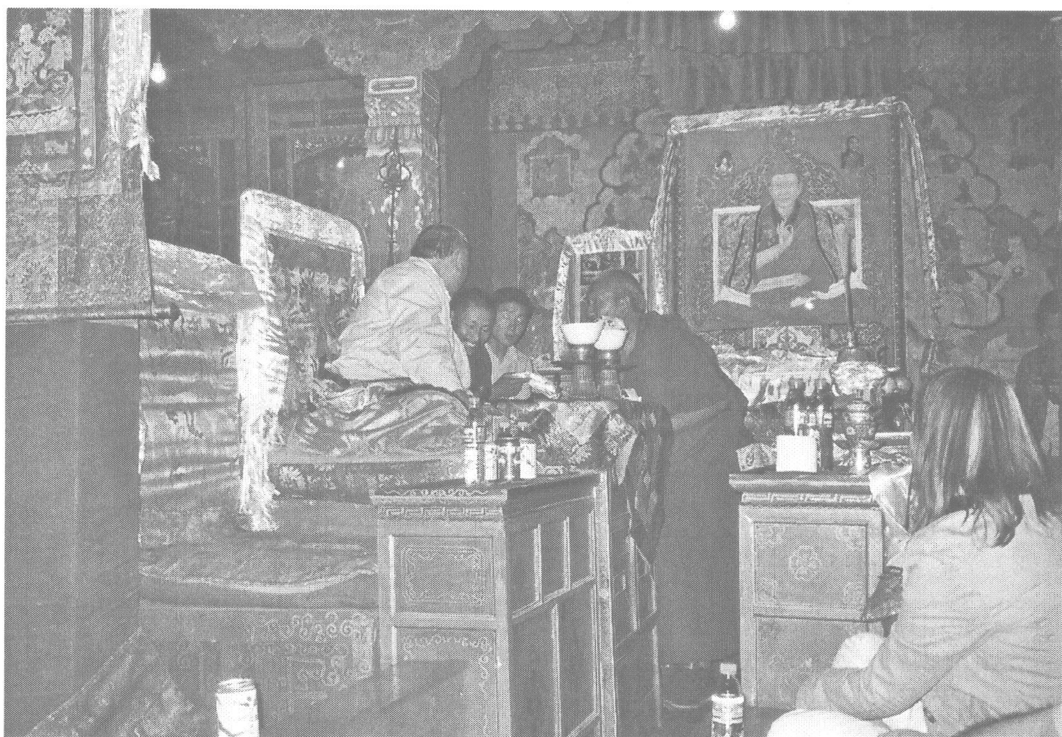
In de zomer van 2006 bezocht Gehlek Rimpoche zijn geboorteland Tibet. Bij dit bijzondere bezoek werd Rimpoche vergezeld van een groep Jewel Heart leden uit de VS en uit Nederland. Anne Marie van Heijkoop was erbij. In het onderstaande artikel doet zij verslag van de reis en van enkele hoogtepunten tijdens de reis.

In december 2005 ging het gerucht dat Gehlek Rimpoche voor het eerst sinds zijn vlucht in 1959 een bezoek wilde brengen aan Tibet. Een aantal Amerikanen zou hem vergezellen en hij stelde het op prijs dat er ook een groep Nederlanders mee zou gaan. Het was het begin van een bijzondere reis.

In januari 2006 begonnen we al met het plannen van de reis, die in augustus plaats zou vinden. Via Beijing zouden we naar Lhasa gaan. In Lhasa zouden we met Rimpoche en de Amerikaanse groep een aantal kloosters bezoeken, waaronder Drepung, waar Rimpoche geleefd heeft. Verder wilden we in ieder geval de Jatson Chumig school bezoeken, waar gehandicapte kinderen en straatkinderen onderdak vinden en naar school gaan of een vak kunnen leren. Dit project werd al eerder gesponsord door de Amerikaanse sangha en later door Peter en Wivine en hun vrienden. Van tevoren vroegen zij ons of we bereid waren

Gebouwtje voor de Jokhang waar de boterlampjes branden





Rimpoche na 47 jaar weer op zijn troon. De andere zetel is van Dagyab Rinpoche (red.).

hiervoor geld te geven, en ook Jewel Heart-leden droegen genereus bij.

Lhasa en de Jokhang

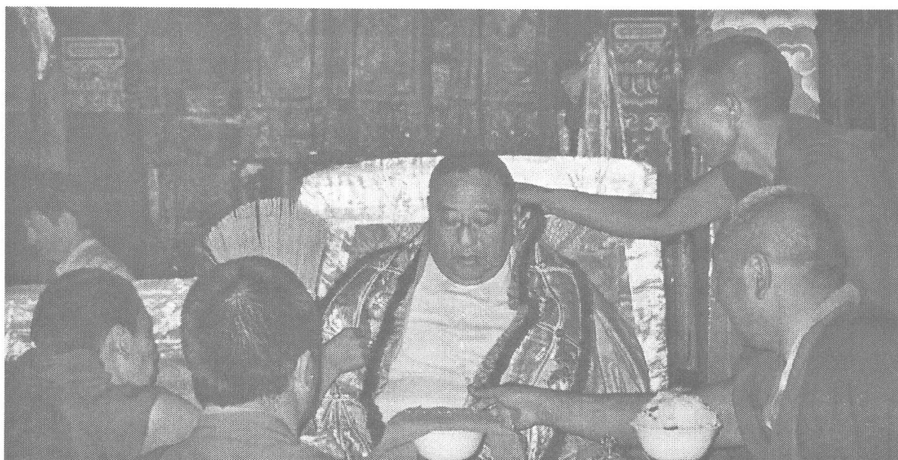
Na een week kwamen we aan in Tibet. Rimpoche kwam naar ons hotel om ons welkom te heten in Tibet. De ontmoeting met hem was als gebruikelijk zeer hartelijk. Hij had wat last van de hoogte en stond nog wat na te hijgen van de klim naar het dakterras, maar verder was hij blij iedereen weer te zien.

Een dag of wat later vroeg Rimpoche ons een donatie te geven om bij de Jokhang (de centrale tempel in Lhasa) boterlampjes aan te laten steken en in de Jokhang de monniken te sponsoren, zodat deze één dag te eten en drinken zouden hebben. Ook zou deze donatie gebruikt worden om voor één dag in het levensonderhoud te voorzien van monniken in Drepung, Sera, Samye, Ganden en het Tara-klooster van Atisha. Ik vond € 150 per persoon een behoorlijk bedrag, zeker in Tibet. Aangezien de reis ook in het kader stond van Jewel Heart, stelde Cleo voor om het bestuur te vragen om een bijdrage. Door daarmee in te stemmen deelde ook Jewel Heart Nederland in de vrijgevigheid aan de monniken van de verschillende kloosters.

Een paar dagen later gingen we met Rimpoche en de Amerikanen naar de Jokhang om daar ook daadwerkelijk de lampjes aan te steken. Voor de tempel staat een gebouwtje waarin alleen maar boterlampjes branden. De vloer is er spekglad vanwege de boter en de hitte bedraagt er minstens 40 graden. Het was heel bijzonder om zo gebroederlijk met de Amerikanen al die boterlampjes aan te steken.

Vervolgens gingen we de Jokhang in om het beeld van Jowo Shakyamuni te zien. Er stond een enorme rij Tibetanen te wachten om rond het beeld te kunnen lopen. Wij als toeristen mochten gewoon doorlopen (waarvoor ik me erg geneerde) en we kregen voorrang om dit prachtige beeld te kunnen zien. Daarna werden we meegenomen naar de monniken die zich in de centrale hal verzameld hadden en bezig waren met een beoefening. Van onze groep werd Rob uitgekozen

Gehlek Rimpoche werd met veel respect binnengehaald



om samen met David, een Amerikaan, geld aan de monniken uit te delen. Elke monnik kreeg 20 yuan (zo'n € 2). De rest van de groep mocht achter in de hal op de (lege) plaatsen van de monniken zitten. Toch wel heel bijzonder. Er was daar ook een wat hogere plek voor de leraar, waarop Rimpoche plaats nam. Je zag de Tibetanen die langsliepen onderzoekend kijken. Waarschijnlijk vroegen ze zich af wie deze leraar was...



Twee verdiepingen hoog beeld van Maitreya in het Loseling College (Drepung)

Drepung

Een dag later gingen we naar Drepung. Daar was het heel ontroerend om te zien met hoeveel respect Rimpoche binnengehaald werd. We gingen met z'n allen naar de Nyare Khangtse, waar Rimpoche opgroeide en opgeleid werd. De Nyare Khangtse maakt onderdeel uit van het Drepung-klooster en bestaat uit een heel mooi binnenplaatsje met een assembly hal en daar omheen de verblijven van de monniken. Op de binnenplaats waren monniken bezig om met krijt en bruin zand figuren op de grond te tekenen.

Binnen deed Rimpoche de ronde langs alle beelden en nam plaats op zijn zetel, na een afwezigheid van 47 jaar. Dit was een heel bijzonder moment. Ook daar mochten wij op de plekken van de monniken zitten. Ze hadden veel schalen met fruit en snoepjes voor ons neergezet en ja, ook rollen wc-papier! Ik moest er wel om lachen dat zo'n rol als gift wordt neergezet, maar als je hoognodig naar het toilet moet dan waardeer je het zeer! Rimpoche gaf ons een orale transmissie van de Ganden Lha Gyema. Het was geweldig om daar juist op deze bijzondere plek de mondelinge overdracht van te krijgen!

Onze gids

We zijn verder gereisd en hebben vele kloosters bezocht. We werden daarbij vergezeld door een gids die we maar Dawa zullen noemen. Hij was een bijzonder bescheiden man, die heel veel wist te vertellen over al het moois dat wij zagen. Het bleek dat hij in het verleden monnik in Drepung was geweest. Op enig moment kreeg hij echter geen vergunning meer van de Chinese autoriteiten om in Drepung te blijven,

Op het dak van het Loseling College (Drepung)



noch in een van de andere kloosters. Het enige wat hem restte was uittreden en een vergunning vragen om als leek in Lhasa te mogen wonen. Hij is nu getrouwd met een leuke vrouw en heeft een zoon.

Dawa liet steeds een beetje meer los over zijn leven. We kwamen er achter dat hij een avondschool had opgezet waar Tibetanen les krijgen in Engels en Chinees van universitaire leraren. Het is voor Tibetanen namelijk erg moeilijk om werk te vinden als ze geen Chinees spreken. Wij zijn bij een Engelse les geweest en John (de Engelsman in ons gezelschap) gaf de klas op zeer humoristische wijze les in Engelse uitspraak.

Tijdens onze trip naar Drigung Til, waar een sky-burial-plaats is, vertelde hij over de phowa-beoefening. Hij wist er zeer gedetailleerd over te vertellen en het was duidelijk dat hij daar zeer in thuis was. Ik weet niet of ik dit goed weergeef, maar ik heb begrepen dat de phowa een beoefening is om het bewustzijn ineens uit het lichaam te 'schieten'. Deze beoefening werd gedaan op de binnenplaats van het klooster van Drigung Til, waar in doeken gewikkelde lijken heen gebracht worden voor de phowa-ceremonie. Na de ceremonie worden ze naar boven gebracht en op een verstilde plek aan de gieren en honden gegeven. Als je dat aan vrienden of familie vertelt, vindt bijna iedereen het een verschrikkelijk idee, maar is het wel zoveel anders dan begraven te worden en uiteindelijk opgegeten te worden door beestjes in de grond?

Op het eind van de trip kwamen we langs de geboorteplaats van Dawa. Vlak bij zijn geboortedorp bezochten we een klooster dat hij samen met een leraar had opgericht. Voor ons zag het er oud uit, maar het bleek nog geen tien jaar geleden gebouwd te zijn.

Binnengekomen vertelde Dawa dat in dat klooster op heel eenvoudig niveau les gegeven wordt aan leken.

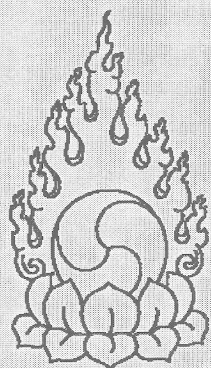
Vrijgevigheid

Ik kreeg steeds meer bewondering voor deze kleine bescheiden man, die zo ontzettend gedwarsboomd is door de Chinese overheid. Door zijn inspanningen zijn er mensen die Chinees en Engels leren en daarmee een baan kunnen vinden, en zijn er mensen die toch nog boeddhistische lessen kunnen volgen in een land waar dat uitgebannen is. Als er iemand is die mij inspireert tot vrijgevigheid dan is het deze bijzondere man wel. Want vrijgevigheid zit niet alleen in het geven van geld, maar - misschien belangrijker nog - in het geven van tijd en inzet om anderen te helpen. •



De zee heeft gehoord
mijn lied van verlangen en
nam het zwijgend mee.

Haiku
Ahamsa Sanders



JEWEL HEART MAGAZINE

Jaargang 17, nr. 2
juni 2007

Losse nummers: € 2,50

Leren in aandacht te leven

De Medicijnboeddha

Foto's voorjaarsbezoek Gehlek Rimpoche



De spiritueel leider van Jewel Heart is Gehlek Rimpoche

COLOFON

Redactie:
Albert Mund
Anja Edwards van Muijen
Elly van Doorn
Gerard van den Dobbelsteen
Inge Eijkhout

Oplage: 325

Jewel Heart Magazine verschijnt 3x per jaar en is een uitgave van:

Boeddhistisch Centrum Jewel Heart
Hatertseveldweg 284
6532 XX Nijmegen

Inlichtingen: 024-322 6985
Algemene correspondentie: secretariaat@jewelheart.nl
Website: www.jewelheart.nl
Gironummer: 5712289

Kopij en reacties Nieuwsbrief:
nieuwsbrief@jewelheart.nl

Advertenties:
Informatie op te vragen via nieuwsbrief@jewelheart.nl.

Abonnement: € 15 per jaar (incl. verzendkosten)
Losse nummers: € 2,50

Sluitingsdatum kopij:
1 oktober 2007

Jewel Heart houdt zich bezig met studie en scholing in het mahayana-boeddhisme.
Het is een organisatie zonder winstoogmerk.

Foto's:
Pag. 19: Peter van Wanrooij
Overige foto's: Elly van Doorn

REDACTIONEEL

Voor u ligt het vertrouwde periodiek van Jewel Heart, voor het eerst onder de nieuwe naam 'Jewel Heart Magazine'. In de afgelopen jaren is het 'nieuws'-aspect van de 'Jewel Heart Nieuwsbrief' langzaam maar zeker overgegaan naar het Sangha Nieuws, het maandelijkse elektronische bulletin dat leden en belangstellenden op de hoogte houdt van Jewel Heart activiteiten en andere actuele zaken. Daarmee raakte de naam 'Nieuwsbrief' steeds meer achterhaald. Vandaar dat nu gekozen is voor de neutralere benaming 'Jewel Heart Magazine'. Het Magazine gaat voortaan drie keer per jaar verschijnen.

Karin Wilbrink heeft na zo'n dertien jaar de redactie verlaten, hoewel ze nog wel af en toe op freelance basis een bijdrage wil verzorgen. We willen haar bedanken voor deze geweldige inspanning en haar altijd stimulerende, creatieve inbreng. De redactie is inmiddels versterkt met twee enthousiaste nieuwe leden: Anja Edwards van Muijen en Gerard van den Dobbelsteen. Zij hebben de redactie weer op sterkte gebracht en gelijk voor het eerste nummer al mooie artikelen geschreven.

Het is een Magazine geworden met een variatie aan onderwerpen: van persoonlijke beleving van het boeddhisme tot op de dharma gerichte bijdragen. Daarnaast ontbreekt ook de ondersteunende informatievoorziening niet. Kortom, Jewel Heart Magazine mag boeien van begin tot eind.

JEWEL HEART

Jewel Heart is een internationale, westerse organisatie die staat in de rijke traditie van het Tibetaans boeddhisme. Haar belangrijkste doel is het doorgeven van deze wijsheid op een manier die aansluit bij de westerse cultuur. Boeddhisme richt zich op het ontwikkelen van liefde en wijsheid in het dagelijks leven. Jewel Heart Nederland is gevestigd in Nijmegen en organiseert ook studie- en meditatiegroepen in Tilburg, Den Bosch en Utrecht.

De stichter en voornaamste leraar van Jewel Heart is Gehlek Rimpoche. Geboren in Tibet in 1939, vluchtte hij in 1959 naar India om daar verder te studeren en te werken voor de Tibetaanse regering in ballingschap. Eind jaren zeventig werd hij gevraagd naar het westen te gaan om daar de integratie van het boeddhisme mede vorm te geven. Sinds 1985 woont en werkt hij in de VS. Tweemaal per jaar komt hij naar Nederland om les te geven. Als leraar weet hij met zijn warme en humorvolle persoonlijkheid het hart van velen te openen voor de diepe wijsheid van het boeddhisme.

INHOUDSOPGAVE

De Medicijnboeddha
Van dingen die voorbijgaan...

Albert Mund

Dagyab Kyabgön Rinpoche is een oude vriend en studiegenoot van Gehlek Rimpoche. In april 2007 was hij voor het eerst sinds lange tijd weer te gast bij Jewel Heart en gaf daar een initiatie in de Medicijnboeddha. De beoefening verbonden met de Medicijnboeddha heeft een zeer bijzondere betekenis in het boeddhisme. Zij geeft ons een handvat voor zelfheling en stelt het nemen van eigen verantwoordelijkheid nadrukkelijk centraal.

'Sutra on Entering the Womb'
In het boek 'Medicine Buddha Teachings' van Khenchen Thrangu Rinpoche is een inleiding opgenomen van Lama Tashi Namgyal, waarin deze verwijst naar de 'Sutra on Entering the Womb', letterlijk vertaald de 'Soetra over het Binnengaan van de Schoot'. Deze soetra volgend wordt onderscheid gemaakt tussen vier verschillende categorieën van ziekten of problemen.

De eerste ziektesoort of probleemcategorie is relatief onschuldig. Je geneest ervan, ongeacht of je geneesmiddelen inneemt of behandeld wordt. Dit geldt bijvoorbeeld voor een verkoudheid of een spannend moment.

De tweede categorie is ernstiger, mogelijk zelfs gevaarlijk. Je geneest er pas van als je de juiste geneesmiddelen neemt en/of de juiste behandeling ondergaat, zoals in het geval van een hartinfarct of een ernstige depressie.

De derde categorie heeft betrekking op problemen waarvan je niet kunt genezen door het gebruik van geneesmiddelen of door behandelingen, zelfs niet door ingrijpend medisch handelen zoals bijvoorbeeld een operatie of psychotherapie. Deze problemen kunnen alleen worden opgeheven met behulp van de juiste spirituele beoefening.

De vierde categorie is karmisch bepaald en onomkeerbaar van aard. Indien zich een ziekte of probleem van deze soort voordoet, blijven geneesmiddelen of behandelingen zonder effect. Wanneer de manifestatie in deze categorie lichamelijk van aard is, is de dood onvermijdelijk.

De lessen over de Medicijnboeddha in het boek van Khenchen Thrangu Rinpoche hebben betrekking op de opheffing van problemen van de derde soort. Ze betreffen dus de spirituele beoefening die in het boeddhisme is verbonden met de Medicijnboeddha, waarbij een appèl gedaan wordt op de helende krachten die inherent zijn aan de natuur van alle levende wezens. Als zodanig is het opheffen van dergelijke problemen dan ook verbonden met het nemen van eigen verantwoordelijkheid voor genezing of behandeling.

De Medicijnboeddha
De Medicijnboeddha is een van de vele meditatieboeddha's die het Tibetaans boeddhisme kent. Hij belichaamt het helende aspect van de verlichte wezens en helpt ons bij ziekten en andere ongemakken. Zoals iedere boeddhafiguur heeft ook de Medicijnboeddha een eigen kleur, namelijk lapis lazuli (donkerblauw).

Bij een initiatie wordt een verbinding gemaakt met de helende energie van de Medicijnboeddha, waardoor helende krachten in onszelf worden geactiveerd, die in staat zijn de harmonie op lichamelijk en geestelijk gebied te herstellen.

Als mens hebben we de neiging te denken dat ziekten altijd een fysieke oorzaak hebben en dus een fysieke behandeling vergen. Het is dan ook logisch om de vraag te stellen hoe een lichamelijke ziekte opgeheven kan worden door spirituele beoefening. Maar wanneer we ook maar enigszins een idee

hebben van een werkelijkheid die boven de strikt materiële realiteit uitstijgt, dan ontstaat boeddhistisch gezien de mogelijkheid van een antwoord op deze vraag.

Wie inziet dat de wet van oorzaak en gevolg
in samsara en nirvana nimmer falend is,
en alle neiging tot objectiveren heeft overwonnen,
betreedt het pad dat de Overwinnaars behaagt.

Verschijningsvormen zijn noodzakelijkerwijze relatief
en leegte is vrij van alle toekenningen.
Zolang je deze twee als gescheiden ziet,
begrijp je nog niet wat Boeddha beoogde.

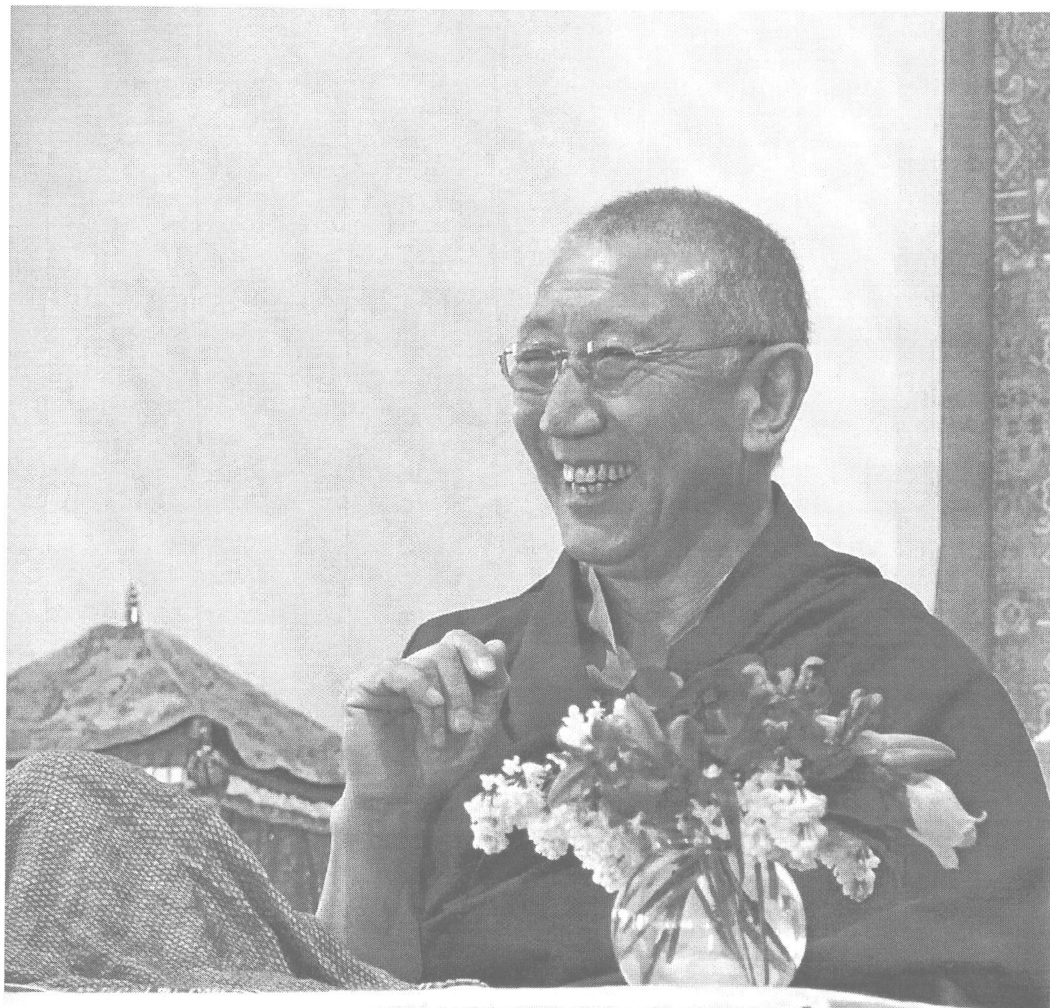
Tsongkhapa
The Three principles of the Path, vs. 10-11

Regels als geschenk

Dagyab Rinpoche wees tijdens de recente Medicijnboeddha-initiatie op Jewel Heart in dit verband op de noodzaak van het ontwikkelen van een grote innerlijke kracht op basis van intelligent vertrouwen. Inzicht in en beoefening van het beproefde pad van Boeddha Shakyamuni en vele anderen vormen het handvat voor de ontwikkeling van die innerlijke kracht, die de grondslag is voor de zelfhelende werking van intense spirituele beoefening. Dat vraagt een juiste en sterke persoonlijke motivatie naast het volgen van de regels die verbonden zijn met het pad dat de Boeddha ons onderricht.

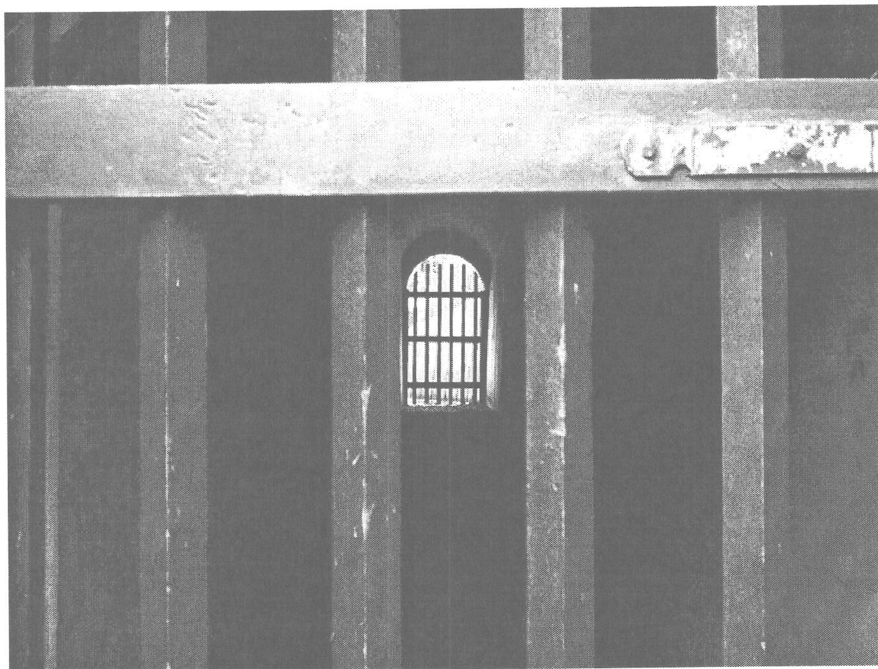
Dagyab Rinpoche zei in dit verband dat we regels niet als een belasting hoeven te zien maar als een geschenk ten gunste van onze spirituele ontwikkeling! Op deze wijze gezien hebben regels niet uitsluitend een rationele inhoud, maar ze zijn ook verbonden met een

Dagyab Rinpoche



gevoelskwaliteit. Dat maakt ook de overdracht in woorden van initiaties en de uitleg ervan tot een hachelijke onderneming.

In het boek 'Voorbij de Woorden. Boeddhistische verhalen', dat onder redactie van Erich Kaniok verscheen tijdens de boekenweek van 2007, is een bijdrage te vinden die misschien treffend verwoordt wat eigenlijk niet in woorden te vangen valt.
Het lijkt paradoxaal maar toch... De inhoud sluit haarfijn aan bij de beoefening van de Medicijnboeddha.



De ijzeren tralies grijnsden hem meedogenloos tegemoet

"Ook dit gaat voorbij"

"De veroordeelde werd naar de gevangenis gebracht. Hij was zeer bang en gedeprimeerd. De stenen muren van zijn cel zogen alle warmte op, de ijzeren tralies grijnsden hem meedogenloos tegemoet, de koude metalen klank van stalen deuren en hekken liet hem voelen hoe hopeloos zijn situatie was. Zijn hart was zwaar en diep bedroefd, want hij moest vele jaren uitzitten.

Aan het hoofdeinde van zijn allerminst uitnodigende slaapplaats waren de volgende woorden in de muur gekrast: 'ook dit gaat voorbij'. Deze vier woorden hielpen hem de moeizame tijd te doorstaan zoals ze waarschijnlijk ook zijn voorgangers moed hadden gegeven. Ongeacht hoe zwaar hij het had, hij keek naar de inscriptie en hield deze steeds in zin gedachten: 'ook dit gaat voorbij'.

Op de dag van zijn vrijlating voelde hij de waarheid van deze woorden tot diep in zijn botten. Hij had zijn straf uitgezeten, de tijd in de gevangenis was echt voorbijgegaan. Hij nam de woorden altijd met zich mee. Hij schreef ze op stukjes papier en bevestigde deze op de muur van de slaapkamer, de keuken, de badkamer en de zitkamer. Hij nam ze mee naar zijn werk en legde ze in zijn auto. Hij raakte nooit meer in een depressie, hoe moeilijk zijn situatie soms ook was. Op moeilijke momenten, in problematische situaties dacht hij steeds: ook dit gaat voorbij. Slechte tijden duurden niet al te lang en aan goede momenten hechtte hij zich niet, want ook op deze waren dezelfde woorden van toepassing.

Uiteindelijk kreeg hij te horen dat hij een ongeneeslijke ziekte had. Maar de woorden 'ook dit gaat voorbij' gaven hem hoop en de hoop gaf hem de kracht voor een positieve houding. Op een dag moest de specialist bevestigen dat de ongeneeslijke ziekte verdwenen was.

Toen het einde van zijn leven naderde, zei hij met zachte stem tot zijn geliefden die bij zijn bed stonden: 'Ook dit gaat voorbij'. Zijn afscheid van deze wereld verliep rustig en heel harmonisch. Zijn laatste woorden waren de laatste liefdesdienst aan zijn familie en vrienden. Zij hadden van hem geleerd dat ook verdriet voorbijgaat.

Depressies, vertwijfeling, wanhoop, moedeloos-heid, neerslachtigheid en angst zijn een gevangenis. 'Ook dit gaat voorbij' helpt ons de gevangenismuren te doorbreken, helpt ons de grote oorzaken van depressieve stemmingen te vermijden en de goede momenten in ons leven niet als vanzelfsprekend aan te nemen."

Literatuur:

- Khenchen Thrangu Rinpoche, Medicine Buddha Teachings, Snow Lion Publications, 2004
- Erich Kaniok, Voorbij de Woorden, boeddhistische verhalen, Asoka, 2007 •

The best of both worlds

Gerard van den Dobbelsteen

Er zijn twee verschillende perspectieven op de werkelijkheid. Aan de ene kant is er de relatieve werkelijkheid, de wereld zoals wij die als mensen waarnemen. Aan de andere kant is er een werkelijkheid, gezien vanuit het gezichtspunt van de leegte. Tijdens een lezing in maart 2007 bij Jewel Heart legde Alfred Woll uit hoe we deze beide werkelijkheden moeten doorgronden om de staat van verlichting te bereiken. De lezing was voor Gerard van den Dobbelsteen inspiratiebron voor nader onderzoek over wat deze twee werkelijkheden inhouden. Teksten van Gehlek Rimpoche en de Dalai Lama hielpen hem daarbij.

De relatieve werkelijkheid

Moderne technologie maakt ons duidelijk hoe gemakkelijk het is een illusie op te wekken. We kijken naar een televisieprogramma en worden door de beelden ontroerd, we moeten lachen of we maken ons boos om wat we zien. Als we de tv echter wat meer van dichtbij gaan bekijken, zien we dat we aan het kijken zijn naar een vlak met puntjes die van kleur veranderen. De mensen die we net nog zagen, zijn nergens meer terug te vinden. De tv zelf is er nog wel, maar ook die bestaat niet echt. Het zijn slechts een aantal onderdelen die gemonteerd zijn tot één geheel. Die onderdelen zelf bestaan weer uit kleinere stukjes en als we zo door gaan, houden we uiteindelijk alleen nog een grote berg atomen over, waaruit niet te herleiden valt dat ze ooit onderdeel waren van een tv.

> *We see things not as they are, but as we are.*
>
> ***Oude Joodse wijsheid***

Volgens het boeddhisme zit de werkelijkheid zoals wij die iedere dag ervaren niet alleen vol met dit soort illusies, maar bestaat alles wat we waarnemen uit illusies, waanbeelden, verduisteringen en fantasieën. Dit wil niet zeggen dat dingen niet bestaan; ze bestaan natuurlijk wel, alleen bestaan ze op een andere manier dan dat we ze waarnemen of ervaren. Dit maakt ook duidelijk waarom de ene persoon een voorwerp mooi kan vinden, en een ander hetzelfde voorwerp oerlelijk. Al onze subjectieve ervaringen maken deel uit van de relatieve werkelijkheid, die ook wel de 'conventionele wereld' wordt genoemd. Ook woorden als 'het uitgestrekte' en 'de methodische praktijk' verwijzen naar de relatieve werkelijkheid.

De objectieve werkelijkheid

Tegelijkertijd bestaat er nog een andere, objectieve werkelijkheid, ook wel 'absolute werkelijkheid' of 'het diepgaande' genoemd. Dit is de werkelijkheid vanuit het oogpunt van de leegte. Vanuit dit gezichtspunt wordt duidelijk dat onafhankelijk bestaan niet mogelijk is, omdat immers als dingen absoluut zijn verandering niet mogelijk is, en de wet van oorzaak en gevolg daarom niet kan bestaan. Omdat deze niet kunnen bestaan, bestaat het 'zelf' in absolute zin ook niet, en daarom wordt deze feitelijke toestand ook wel aangeduid met 'niet-zelf' of 'zelfloos'. Zodra je de leegte gerealiseerd hebt, ben je vrij van samsara (de onvrijwillige cyclus van leven na leven vol lijden) en kun je de absolute werkelijkheid zien.

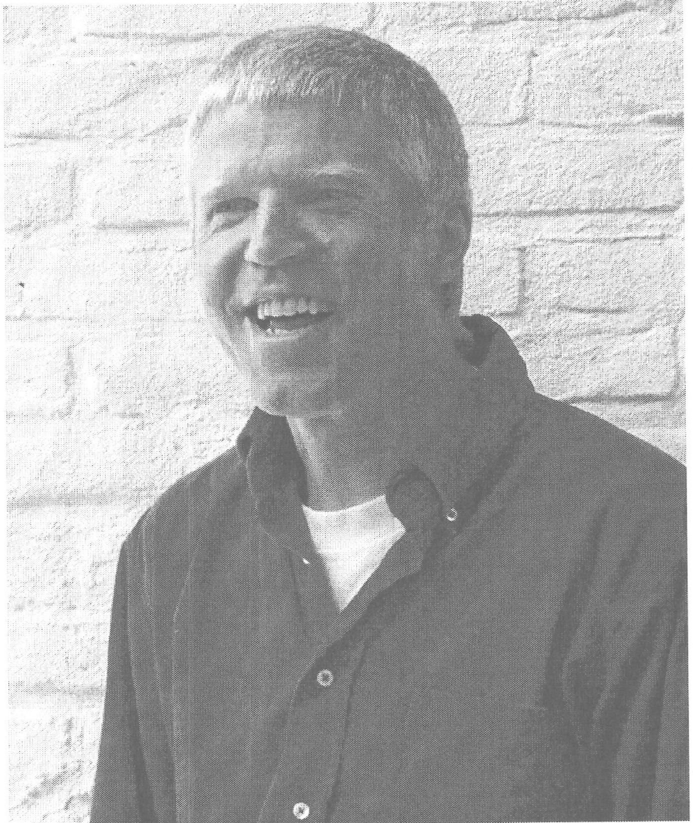
Bestaan we wel?

Het onderscheid in twee verschillende werkelijkheden die tegelijkertijd bestaan, maakt het lastig te begrijpen of we nu bestaan of niet bestaan, of misschien wel allebei. Gehlek Rimpoche zegt hierover in 'Self and Selflessness' het volgende:

"Als ik besta op een relatief niveau, dan is dat

goed genoeg om te kunnen bestaan. Als ik functioneer op een relatief niveau, dan is dat goed genoeg om te kunnen functioneren. Als ik niet besta in de absolute zin, dan is het niet goed genoeg om niet te bestaan."

In eerste instantie lijkt deze beschrijving erg cryptisch, maar als je er goed over nadenkt, dan is hij juist logisch. We bestaan allemaal, alleen bestaan we in een relatieve werkelijkheid vol met illusies en verkeerde percepties. Maar toch, we bestaan. We kunnen zelfs tot op zekere hoogte goed functioneren; we kunnen dingen leren, onszelf ontwikkelen, maar wel allemaal met het bijna onvermijdelijke risico dat we een luchtkasteel voor onszelf aan het bouwen zijn omdat we de relatieve werkelijkheid steeds in mindere of meerdere mate verabsoluteren.



Alfred Woll

De laatste redenering van Rimpoche is die over de absolute bestaansvorm, of eigenlijk de absolute niet-bestaansvorm. In absolute zin bestaat het 'ik' niet, maar ondanks dat feit besta ik toch, en wel in relatieve zin. Het feit dat we in absolute zin niet bestaan is dus niet voldoende om niet meer in relatieve zin te bestaan.

Een voorbeeld om dit wat te verduidelijken is dat van de jongeman die op zoek gaat naar de universiteit. Hij vraagt wat rond en wordt een bepaalde kant op gewezen. Op het terrein aangekomen, vraagt hij het nog maar eens: "Waar vind ik de universiteit?" "Dit is de universiteit" wordt hem geantwoord. Vol ongeloof kijkt de jongeman rond. "Maar ik zie hem niet, ik zie alleen maar een paar gebouwen." Zoals het concept 'universiteit' nooit daadwerkelijk te vinden is, omdat het een verzameling gebouwen is, zo is ook het 'zelf' of het 'ego' in absolute zin niet terug te vinden. Zoals de Boeddha het verwoordde: "Bij het horen is er niets dan het horen, geen hoorder en niets dat wordt gehoord; bij het zien is er niets dan het zien, niet iemand die ziet en niets dat wordt gezien."

Wie inziet dat de wet van oorzaak en gevolg
in samsara en nirvana nimmer falend is,
en alle neiging tot objectiveren heeft overwonnen,
betreedt het pad dat de Overwinnaars behaagt.

Verschijningsvormen zijn noodzakelijkerwijze relatief
en leegte is vrij van alle toekenningen.
Zolang je deze twee als gescheiden ziet,
begrijp je nog niet wat Boeddha beoogde.

Tsongkhapa
The Three principles of the Path, vs. 10-11

Praktische handvatten

Nu we beginnen te beseffen dat we functioneren in een relatieve werkelijkheid, hoe kunnen we dan ons spirituele pad het best vervolgen en inzicht verkrijgen in de twee werelden? De Boeddha geeft ons hiervoor twee praktische handvatten: mededogen en wijsheid. De relatieve werkelijkheid is de wereld waar de wetten van het karma een rol spelen. Daarom kunnen we ons volgens de Dalai Lama het beste concentreren op het versterken van deugdzame

kwaliteiten en het tegengaan van kwalijke neigingen. Het ontwikkelen van mededogen is hiervoor ons sterkste wapen.

Voor het verkrijgen van inzicht in de absolute werkelijkheid is wijsheid noodzakelijk. Deze wijsheid kunnen we onder meer opbouwen door het mediteren over de leegte. Dit verkleint het gat tussen de twee werelden en laat ons zien dat het één en dezelfde wereld is, gezien vanuit twee perspectieven. Gehlek Rimpoche legt ons uit dat door te mediteren, je na een bepaalde tijd in staat bent de twee werkelijkheden tegelijkertijd te zien; dat wanneer je het functioneren van oorzaken en gevolgen ziet, je tegelijkertijd de werkelijkheid vanuit het gezichtspunt van de leegte kunt zien. En als je vanuit het oogpunt van de leegte kijkt, kun je dan ook het relatieve van het karmische functioneren zien. Als dit enigszins lukt, is het een teken dat je begint te begrijpen wat Boeddha bedoelde met "Vorm is leegte, leegte is vorm."

De stralende Boeddha zei:

Beschouw deze vergankelijke wereld als volgt:
als sterren die bij zonsopgang vervagen en verdwijnen,
als luchtbellen op een snelle waterstroom,
als dauwdruppels die verdampen op sprieten gras,
als een kaars die flakkert in een stevige wind,
als echo's, luchtspiegelingen, en geestverschijningen, hallucinaties,
en als een droom.

De acht gelijkenissen van de illusie uit de Prajna Paramita Soetra's

Als dauwdruppels op sprieten gras



De Middenweg

Het pad van de Middenweg zoals Boeddha het verkondigde betekent in deze context dat je ook het midden moet zoeken tussen deze twee bestaansvormen. Of, zoals Alfred Woll het zo mooi verwoordde: ga met één been in de relatieve wereld staan en met je andere been in de absolute. De relatieve werkelijkheid heb je nodig om het verschil tussen goed en kwaad te kunnen zien, en om mededogen te kunnen ontwikkelen. Om de absolute werkelijkheid te kunnen doorgronden is wijsheid en inzicht in de leegte noodzakelijk. Alleen mededogen ontwikkelen zonder wijsheid is niet genoeg, wijsheid zonder mededogen ook niet. De Dalai Lama zegt: "Net als de twee vleugels van een vogel zijn ze beide noodzakelijk om onze vlucht naar de verlichting te aanvaarden: de toestand van persoonlijke bevrijding van het lijden of de uiteindelijke verlichte toestand van het boeddhaschap die we nastreven om alle gewaarwordende wezens een dienst te bewijzen."

Meer weten?

- Gehlek Rimpoche: Self and Selflessness
- Dalai Lama & Nico Vreeland: Open je hart
- "Es existiert alles, was wir erfahren, aber es existiert nicht so, wie wir es erfahren", interview met Dagyab Kyabgön Rinpoche in Chökor, tijdschrift van Chödzong.
- Filmtrilogie 'The Matrix •

De vruchten van een retraite
Mindfulness als levenskunst

Anja Edwards van Muijen en Nadja Snoeren

Op 9 maart 2007 trokken ruim vijftig mensen vanuit Nijmegen en omgeving naar Cadzand (Zeeuws-Vlaanderen), waar Alfred Woll in het nieuwe Tibetaans-boeddhistische centrum Yeunten Ling een retraite leidde die duurde van vrijdagavond tot zondagmiddag. De retraite ging over mindfulness: aandachtig bij je adem en je lichaam zijn, bij de waarneming, bij emoties, en ten slotte bij de geest. Welke ervaringen noteer je in zo'n vijftien uur zitten op een kussentje? En, merk je er later nog iets van? Uit de ervaringen van enkele deelnemers blijkt veel waardering, maar waarover, dat loopt nogal uiteen.

De retraite stond open voor iedereen. Anja Edwards van Muijen vroeg drie mensen die bij Jewel Heart een inscholingsgroep volgen naar hun ervaringen. Een van de deelnemers van buiten Jewel Heart was Nadja Snoeren. Zij bewerkte haar dagboekaantekeningen tot een persoonlijke impressie.

Zonder precies te weten waaraan ik begon, nam ik deel aan de retraite onder leiding van Alfred Woll. Mijn vriend Sjoerd, die zich sinds een jaar serieus verdiept in het Tibetaans boeddhisme, wilde graag aan de retraite deelnemen, en ik besloot direct om mee te gaan. Waarom weet ik niet goed. Ik had namelijk geen enkele ervaring met mediteren. Wel sprak ik kort geleden met enkele eindexamenleerlingen – ik ben filosofiedocente – die in retraite waren geweest. Zij vonden er saamhorigheid, innerlijke rust en inspiratie. Het



Fred Seewald *is deelnemer aan een Odysseegroep en aan de Migtsema-retraite*

Hoe verliep het weekend?

Het was zeer indrukwekkend. Zowel de inleidingen als de verschillende soorten meditaties werden mooi opgebouwd, het was voor mij nooit te hoog gegrepen. De stilte was prettig. Grappig vond ik de uitwerking van de aanwijzing van Alfred over pijn en pijntjes. Gewoon niet op letten, was zijn advies. Het gaat wel weer over, en dat was ook zo.

Wat doe je ermee in het dagelijks leven?

Ik heb begrepen dat je eerst voelt, bijvoorbeeld afstoting, en dat je dan pas gaat argumenteren. Door Alfreds instructie veranderde meteen mijn perceptie. Ik merkte dat je meteen negatief of positief over de wereld oordeelt. Het is wonderlijk en bijzonder en het werkt door, want ik ben me nu bewust dat ik zo oordeel.

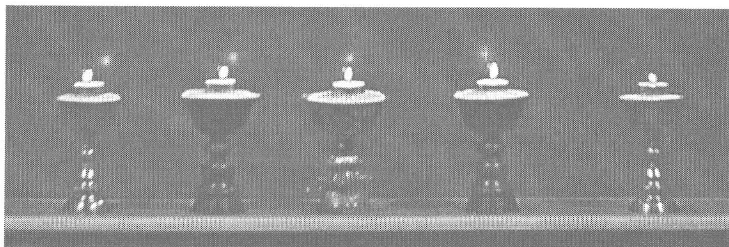
Hoe gaat het op het kussentje?

Dat heeft pas kortgeleden vorm gekregen. Eerst deed ik 's ochtends en 's avonds een ronde Migtsema. Nu doe ik 's ochtends twee rondes Migtsema en 's avonds deze mindfulness. Deze twee meditaties zijn heel verschillend. Bij de Migtsema blijf je aanwezig bij iets speciaals, de goeroedevotie, en je houdt meer vast. Terwijl bij de mindfulness de aanwezigheid bij de adem juist een hulpmiddel is om los te laten. Overigens vond ik de leiding van Len Kosse op de Migtsemaretraite zeer warm en indrukwekkend. •

***Pia in 't Veld** is deelnemer aan een inscholingsgroep en gaf een aanzet tot deze retraite*

Waarom vroeg je of Jewel Heart een retraite kon organiseren?
Eerdere retraites werkten bij mij vaak goed uit. Een retraite kan goed bijdragen aan het thuiskomen bij jezelf. Het is niet altijd een gelukzalig gevoel; je kunt ook je demonen tegenkomen of je kunt in slaap vallen, wat ik wel doe. In de Inscholing en de Odyssee wordt natuurlijk wel gemediteerd, maar het vele bespreken en lezen van de teksten is mij vaak te conceptueel. Mediteren tijdens een retraite is van een andere orde: de intensiteit is hoger, misschien ook doordat het over meerdere dagen gaat.

Hoe verliep het weekend?
Over de leiding van Alfred ben ik heel tevreden. Het is een prettige persoonlijkheid, heel rustig, legt goed en duidelijk uit waarom je het doet. In de grote groep gaf hij toch ruimte om vragen te stellen, bijzonder knap hoe hij de antwoorden formuleerde. Hij gaf antwoord aan de individuele vragensteller en deed tegelijk ook recht aan het proces van iedereen. Dat is echte dienstbaarheid.



Kun je de ervaringen een plaats geven in je dagelijks leven?
Ja, maar niet op de voorgrond of door eraan terug te denken. Het werkt op de achtergrond door het mediteren en het gevoel te verdiepen. Deze retraite in het bijzonder hielp om meer de ervaarder te worden dan de gewaarworder. Mediteren op een kussentje doe ik al meerdere jaren, maar onregelmatig. Sinds de laatste retraite is het wat regelmatiger en is er wat meer openheid om te voelen wat er gebeurt. •

idee om enkele dagen in retraite te gaan sprak me gewoon aan, al hield ik aan het bestuderen van het programma wel een wat sceptisch gevoel over vanwege de wat zweverige toon.

Het moment dat wij op vrijdagavond in de rij stonden voor de broodmaaltijd en Alfred Woll binnenkwam herinner ik mij heel goed. Vanwege zijn aangename, rustige charisma was het duidelijk dat dit de meditatieleraar voor het weekend was. Hij kwam over als een 'leider' die zich direct onder zijn pupillen begeeft en de intentie heeft één met hen te worden. Wat ik nog vele malen indrukwekkender vond, was de wijze waarop Alfred Woll zich, vlak voor de eerste meditatiesessie, wendde tot het Boeddha-altaar. Ik realiseerde mij dat bepaalde rituelen, zoals deze, eigenlijk zoveel schoonheid in zich herbergen.

Voor mij was het een *esthetische* ervaring; een ondergaan van iets dat veel impact heeft. Het deed mij overgeven aan het hier en nu en liet me het belang van het moment inzien. Ik merkte dat ik ontvankelijk werd en dat mijn scepsis langzaamaan werd weggenomen.

Stilte gewenst
Op de vraag van Alfred aan ons wat we van het weekend verwachtten, antwoordde ik met één woord: 'silence'. Daaraan had ik zelf behoefte. Dat ik letterlijk op mijn wenken bediend zou gaan worden, vermoedde ik op dat moment nog niet. Het viel eerlijk gezegd wel een beetje rauw op mijn dak, toen Alfred voor het middagmaal op zaterdag aankondigde dat het de bedoeling was om gedurende 24 uur stil te zijn... Gelukkig had ik een dagboekje meegenomen om één en ander te kunnen noteren.

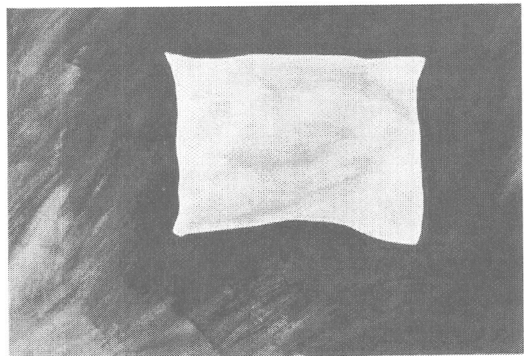
Aan de stilte en het niet communiceren met anderen moest ik erg wennen. Hoewel het moeite kostte om mijn plekje te vinden en zowel geestelijk als lichamelijk te 'settlen' heb ik uiteindelijk enorm van de stilte kunnen genieten en er de waarde van ingezien. Aandachtig 'er zijn' bleek genoeg.

Nieuwe ervaringen van 'body' en 'mind'
Dat langdurig mediteren de nodige metafysische ervaringen oplevert, had ik eveneens niet kunnen vermoeden. Met betrekking tot het eeuwenoude filosofische probleem, namelijk de wisselwerking tussen geest en lichaam, heb ik nieuwe filosofische inzichten gekregen. Het leek wel alsof ik Descartes en zijn *cogito ergo sum* eindelijk écht begreep. Niet door zijn tekst ettelijke malen te lezen en te herlezen maar door zélf te mediteren en zélf te ervaren. De geest als theater waar zowel lichamelijke sensaties, als mentale toestanden zich als verschillende personages voordoen en waar je innerlijk zich als toeschouwer dan weer aangenaam en dan weer onaangenaam door laat verassen. Het bleek een metafoor die betekenis kreeg voor mij.

Wat betreft het lichaam heb ik wel enkele keren gedacht: is het wel slim om dit te doen zonder enige vorm van ervaring? Vergelijk het met het lopen van de Vierdaagse zonder getraind te hebben...Want het was soms enorm zwaar. Dankzij de uitgebalanceerde begeleiding van Alfred lukte het me uiteindelijk om de pijn die ik voelde in mijn knieën en enkels tot object van meditatie te laten zijn. Toen dat lukte, had ik voor mijn gevoel iets overwonnen. Emotioneel gebeurde er tijdens het mediteren ook het nodige, maar ook hier ondervond ik dat

Joep Nijsen is deelnemer aan een Three Principles-groep

Hoe heb je de retraite ervaren?
Het was mijn allereerste retraite. De vrijdag dat we vertrokken, was ik druk bezig. Nog even dat afmaken, een wasje doen en oh ja, nog koken zodat er voor vanavond al eten is. De grote reisafstand maakte de stap naar de retraite makkelijker. Vanaf zaterdagochtend praatten we niet meer. Ik dacht dat praten het gevoel van samenzijn versterkt, maar dat bleek niet zo te zijn. In het stil zijn ervoer ik juist meer contact. Je deelt een gezamenlijk ritme, en je merkt dat de behoefte om te praten jezelf en anderen zou verstoren. Normaal vul je allerlei zaken over de ander zelf al in, dat deed ik minder.


Hoe gaat het op het kussentje?

In de stilte was ik me meer bewust van de omgeving, en daarmee kwam ook mijn innerlijke stem steeds meer tot rust. Er waren minder gedachten, maar ik was me wel bewuster van wat ik wel dacht. Net als in de cursus merkte ik trouwens dat het lijkt alsof het mediteren sterker wordt als je met meer mensen bent. Ik weet niet waar dat aan ligt.

En wat gebeurde er na thuiskomst?
Ook in Nijmegen was de lente uitgebarsten. De rust die ik van binnen voelde en de schone opgeruimde innerlijke blik sloten perfect aan op de warme zon die zich overal liet voelen. Ik ben me zeer bewust van het grote verschil dat deze paar dagen op mijn gemoedstoestand hebben gehad. Ook nu doe ik alles wat er moet gebeuren, maar met een heel andere intentie en energie. De aandacht voor het hier en nu geeft een groot gevoel van ruimte en een stilte van binnen die ik graag wil vasthouden. Alfred zei al dat dit niet gemakkelijk is en een gerichte inspanning vraagt die tegen de gebruikelijke patronen ingaat van doen en nog meer doen.

Hoe gaat het nu?
De dagelijkse beslommeringen namen het inderdaad na korte tijd weer over. Maar wat bleef waren een ander gevoel voor ruimte en tijd. De waarde zit voor mij in de totaliteit, zoals de combinatie met de Three Principles, en daarnaast iedere dag een half uurtje mediteren in plaats van slechts af en toe. •

overgave aan het moment leidt tot inzicht in en overwinning van heftige emoties.

Levenskunst

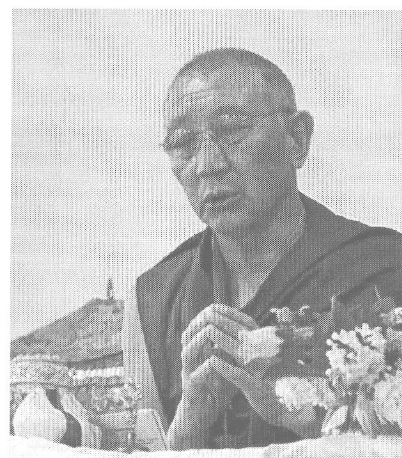
'Mindfulness' is een begrip dat dagelijks terugkomt en achteraf bezien is het voor mij eigenlijk een vorm van *levenskunst*.

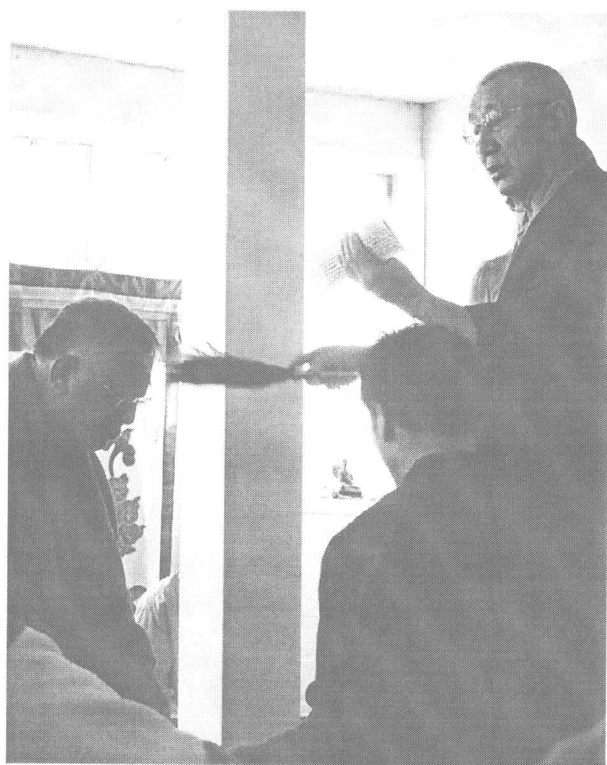
Ik probeer op allerlei momenten mindful bezig te zijn. Ik ben (nog) niet dagelijks aan het mediteren, maar probeer mindfulness op allerlei manieren in mijn leven te integreren, onder andere door dagelijks aan yoga te doen.

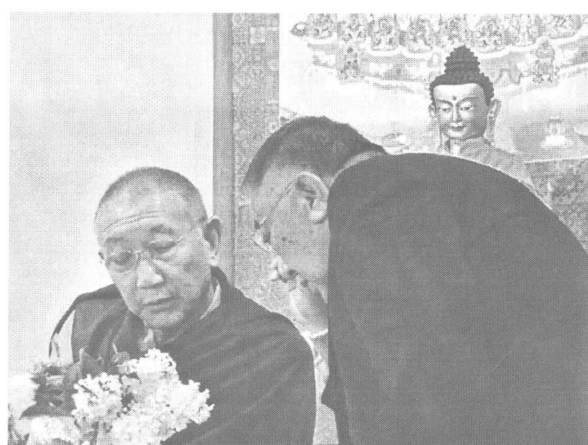
Mindfulness uiteindelijk als levenskunst? Wat mij betreft gaat levenskunst over manieren om *zingeving* te verlenen aan alles waarmee je bezig bent, zowel privé als professioneel. Maar levenskunst vereist net zoals alle andere kunstuitingen niet alleen aanleg. Oefening, discipline en volharding zijn minstens zo hard nodig. De eerste schreden op het gebied van mindfulness als levenskunst zijn aan de hand van Alfred Woll voorzichtig gezet... •

Fotoimpressie
Medicijnboeddha-initiatie door Dagyab Rinpoche





















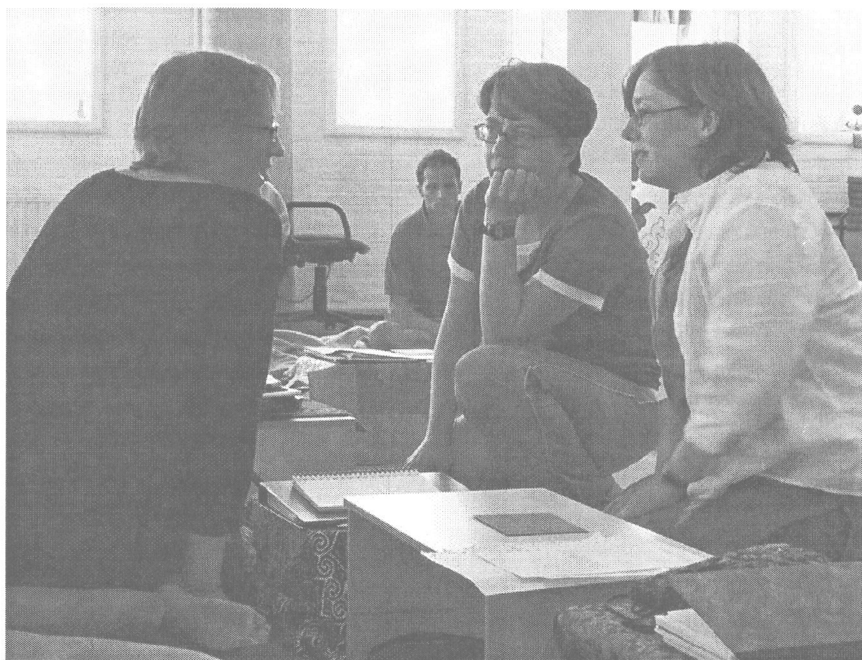




Soetra van de stilte

Leren in aandacht te leven

Zuster Jina is abdis van de Lower Hamlet van Plum Village, de gemeenschap rondom Thich Nhat Hanh ('Thay'). In een dharmalezing in 2002 deelde zij haar ervaringen met stilte als oefening om in aandacht te leven. In het eerste deel vertelde ze hoe de stilte haar helpt om zich bewust te worden van haar lichaam en de gedachten die ze heeft. In het tweede deel - dat hieronder wordt weergegeven - vertelde ze hoe zelfgeschreven soetra's haar helpen om innerlijke stilte te creëren en daarmee haar dagelijkse oefening te versterken. De volledige tekst van dit artikel is gepubliceerd in het tijdschrift 'The Mindfulness Bell'.



Aandachtig luisteren

"Thay adviseerde ons eens om onze eigen soetra's te schrijven, dus dat deed ik. Ik schreef een soetra met oefeningen die me konden helpen om te luisteren en om in harmonie in mijn gemeenschap te leven. Om te luisteren is stilte nodig, een uiterlijke en een innerlijke stilte, om te kunnen horen wat er wel en wat er niet gezegd wordt. Diep luisteren is een uitdrukking van innerlijke stilte. Ik gebruik de oefening van het luisteren om innerlijke stilte te cultiveren. Elke dag lees ik mijn soetra, meestal in mijn hut. Ik ga erheen, steek wierook aan en ga zitten. Ik kijk naar mijn kleine altaar en ik lees mijn soetra hardop voor, langzaam. Ik geef elke zin de gelegenheid om te bezinken en om de zaadjes van bewustzijn van de oefening in mij water te geven.

Het helpt me echt in mijn dagelijkse oefening op het moment dat zich de gelegenheid voordoet om in praktijk te brengen wat ik me heb voorgenomen. Dan borrelt er spontaan een zin uit mijn soetra op en dat helpt me in mijn oefening. Het gebeurt ook wel eens dat die zin me niet te binnen schiet en dat ik daar later achter kom. Dan neem ik op die dag een moment om mijn soetra nog eens te lezen. Of als ik hem uit mijn hoofd ken, dan ga ik op een rustig plekje zitten om hem in mijzelf te herhalen. Dat helpt mij echt. Ik vind veel voldoening in de oefening en vooruitgang erin motiveert me om door te gaan.

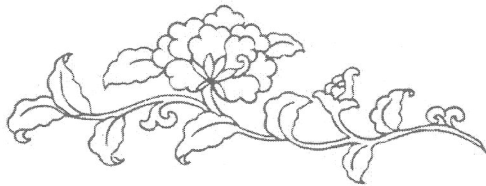
Ik zou mijn soetra graag met jullie willen delen. Het is mijn huidige soetra. Als ik het gevoel heb dat ik genoeg van mijn soetra succesvol in praktijk heb gebracht, voeg ik andere dingen toe. Dan gebruik ik een ander aspect van de oefening dat ik graag wil versterken. Mijn soetra heeft als titel 'Luister', omdat ik graag wil oefenen in beter luisteren.

De training in de kunst van het luisteren begint in stilte, ontwikkelt zich in aandachtigheid en wordt geperfectioneerd in communicatie.

Dit heb ik eens ergens gelezen en voor mij heeft

het betekenis. Het geeft mij een goede richtlijn bij het oefenen met luisteren in het dagelijks leven.

Ik zal ermee oefenen mezelf te weerhouden om iets te zeggen dat op het puntje van mijn tong ligt.
Alleen al door dit elke dag te lezen, word ik me ervan bewust wat er op het puntje van mijn tong ligt. Ik realiseer me dat ik vaak niet weet wat er op het puntje van mijn tong ligt en ik zeg het vaak al voordat ik besef wat ik ga zeggen. Door iets op het puntje van mijn tong te houden, heb ik echt de gelegenheid om het te proeven. Het is niet altijd zoet. Het geeft me enig inzicht in mijn geest, in mijn gedachten en in de kracht van de zaden in mijn opslagbewustzijn.



Ik zal naar de meningen van anderen luisteren alvorens mijn eigen meningen naar voren te brengen.
Dit heeft een verband met wat er op het puntje van mijn tong ligt. Deze oefening is erg belangrijk als we in een gemeenschap of in een vergadering consensus willen bereiken. Ik heb dit hier opgeschreven omdat ik soms - als ik moe ben tijdens een vergadering - gewoon mijn mening geef en dan denk: zo, dat is dat, laten we de vergadering afronden. Dan geef ik andere mensen niet veel ruimte om hun mening te zeggen. Dat is niet de beste manier. Ik heb gemerkt dat als ik wacht om anderen de gelegenheid te geven iets te zeggen, dat ik dan niet zo nodig iets hoef te zeggen of dat ik op een manier kan handelen die de vergadering meer ten goede komt. Daar oefen ik nu mee.

Ik zal oefenen om niet over derden te spreken.
In een gemeenschap is het gemakkelijk om over een derde te praten en het kan veel disharmonie en lijden veroorzaken. We kunnen over een derde persoon praten als het erover gaat hoe we diegene kunnen helpen met de oefening. Ik ben zeker niet perfect als het om deze punten gaat, daarom staan ze nog steeds in mijn soetra, maar ik word me er steeds vaker van bewust wanneer ik over een derde praat en hoe ik dat doe. Als we over de oefening van een derde persoon spreken, word ik me bewust van mijn beeldvorming over die persoon of over de oefening van die persoon. Ik kan met mijn beeldvorming omgaan en proberen om deze niet te laten beïnvloeden door wat ik zeg over de oefening van die persoon.

Als ik in contact kom met woede, zal ik reageren met liefdevolle vriendelijkheid.
De Boeddha heeft gezegd dat woede kan worden opgeheven door middel van loving kindness (liefdevolle vriendelijkheid). Ik probeer in mijn hart de liefde levend te houden. We weten allemaal dat het niet goed werkt om op

Thich Nhat Hanh ('Thay') is een Zenmonnik uit Vietnam, die vanwege zijn activiteiten als vredesactivist niet meer terug kon keren naar zijn eigen land. In Frankrijk begon hij mindfulness-retraites te houden, die al snel meer belangstellenden trokken dan ze herbergen konden. In de vroege jaren tachtig kocht hij samen met zijn rechterhand Bhikkhuni ('zuster') Chan Khong land aan in Zuid-Frankrijk. Eerst een stuk grond dat inmiddels de 'Lower Hamlet' is gaan heten, en later het hoger gelegen 'Upper Hamlet' waar de pruimenbomen zo goed bleken te gedijen dat hij het hernoemde als 'Plum Village'. Er zijn inmiddels zeven hamlets, waar vele monniken, nonnen en leken wonen. Er worden regelmatig retraites gehouden, die een internationaal publiek trekken.

Een belangrijke beoefening die Thich Nhat Hanh zijn leerlingen geeft is die van de meditatiebel. Op willekeurige momenten klinkt het geluid van de bel en op dat moment houd je op met je bezigheden - wat die ook mogen zijn - en let je alleen op je ademhaling. Je ademt in, je ademt uit, je glimlacht.

Thich Nhat Hanh is bij het grote publiek bekend vanwege zijn toegankelijke, inspirerende boeken. •

woede met woede te reageren, maar we weten ook dat we er toch in worden meegezogen. Door dit elke dag te lezen, word ik eraan herinnerd met loving kindness naar mezelf en de ander te kijken.

Als ik in contact kom met een gebrek aan medewerking, zal ik reageren met compassie.
Wie van ons in een gemeenschap of thuis in een gezin woont, weet dat er soms dingen geregeld moeten worden en dat we niet altijd medewerking krijgen van andere leden van de gemeenschap. Ik oefen ermee om hierop te reageren met compassie. Ik probeer mezelf in de ander te verplaatsen om te begrijpen waar de tegenwerking vandaan komt. Ik probeer te onderscheiden wanneer en hoe ik iemand kan aanmoedigen en wanneer en hoe ik kan ontspannen en loslaten.

Iedere stap

Door de verlaten poort
volg ik het kleine pad
vol afgevallen blad.
De aarde is rood als de lippen van een kind.
Plotseling
word ik me bewust
van iedere stap
die ik zet.

Uit: Als ik adem, Thich Nath Hanh

Het geluid van de bel stelt me in staat om te genieten van de hele lengte van mijn inademing en de hele lengte van mijn uitademing.
Ik weet dat dit onze oefening is, maar ik vind het nodig mezelf daar elke dag aan te herinneren. Door me bewust te zijn van de hele lengte van mijn in- en uitademing ben ik in staat om me bewust te worden van wat er zich in mij afspeelt. Soms merk ik dat ik gewoon zit te wachten. De bel klinkt en ik stop, maar ik zit gewoon te wachten totdat de bel ophoudt, zodat ik kan doorgaan met waar ik mee bezig was. Als ik dit lees, word ik eraan herinnerd dat het fijn is om de gelegenheid te hebben om te genieten van de hele lengte van mijn in- en uitademing. Als ik merk dat ik zit te wachten, besef ik meestal op het moment dat iedereen weer gaat bewegen dat ik gewoon zat te wachten. Dan denk ik: ik heb de gelegenheid voorbij laten gaan, maar ik kan het nu alsnog doen. Ik kan een paar momenten nemen om te genieten van mijn in- en uitademing.

Elke stap brengt me vrede en vreugde.
We weten dit in theorie en we brengen het in praktijk. Tenminste, in theorie breng ik het in praktijk. Maar ik wil het ook werkelijk in praktijk brengen, en dat ik dit elke dag lees, helpt me daarbij.

Ik sluit af met enkele woorden van Sint Benedictus, die mij helpen om dingen in het juiste perspectief te zien: "Uiteindelijk gaat het niet om wat we hebben bereikt, maar om wat we zijn geworden."

Ik wil graag al mijn mogelijkheden benutten. Door elke dag deze soetra te lezen kom ik dichter bij dat ideaal. Deze oefening van leren, nadenken en mijn soetra in praktijk brengen, helpt me om de weg in te slaan van innerlijke stilte. Het is een innerlijke stilte die ik de hele dag door kan beoefenen. Perioden van uiterlijke stilte kunnen ons helpen om die innerlijke stilte te cultiveren. In de winter van 1998-1999 hadden we in de Lower Hamlet een dag in de week waarop we de edele stilte in acht konden nemen. We konden een kaartje opspelden waarop stond 'edele stilte'. Vooral de mensen die in retraite waren maakten van die gelegenheid gebruik. Ik doe het heel erg graag, maar ik moet ook weten dat de gemeenschap dat in orde vindt. Ik voel een verplichting om altijd benaderd te kunnen worden en te kunnen reageren op wat de gemeenschap nodig heeft. Een periode van edele stilte helpt me wellicht om dat beter te doen. Innerlijke stilte betekent niets anders dan verblijven in het nu. Ik denk dat de Boeddha daar niets op tegen zou hebben."

Van het volledige artikel uit 'The Mindfulness Bell' verscheen deze Nederlandse vertaling in het tijdschrift 'De Klankschaal'. Het is overgenomen met toestemming van de Stichting Leven in Aandacht, op verzoek van Paula Boon.

Meer weten? Kijk op www.aandacht.net •

Mediteren als ontdekkingstocht

Graag zoek ik uit hoe dingen precies zitten. Is een appel of een banaan gezonder? Een Granny of een Elstar? Met of zonder schil? En het klokhuis dan? En dus vraag ik me ook: is mediteren een zinnige tijdsbesteding? En voor welk soort mediteren bestaat bewijs van de zinnigheid? Alan Wallace heeft in veel boeddhistische tradities onderricht gehad en leidt wetenschappelijk onderzoek naar mediteren. Dus toen Wallace eind september 2006 in Nederland was met een weekend over de zin en betekenis van meditatie, greep ik mijn kans.

Anja Edwards van Muijen

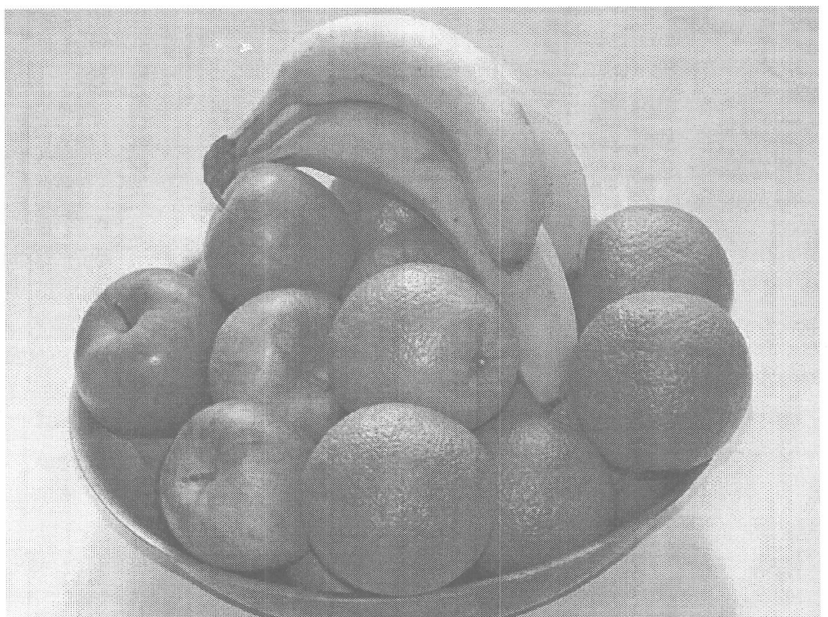
Alan Wallace was op uitnodiging van het Boeddhahuis uit Rotterdam naar Nederland gekomen. Hij gaf in het weekend een overzicht van de plaats van mediteren in de verschillende Boeddhistische tradities. De deelnemers vormden een bont palet: o.a. een leider van loop- en zitmeditaties, een ziekenhuis-psycholoog, een yogalerares en een wiskundestudent die meekwam met zijn vriendin.

In de lezingen kwamen de diverse soorten meditatie in vogelvlucht langs, waarbij Wallace alle tradities in hun waarde liet. Tussendoor liet hij de aanwezigen de eerste hapjes proeven van verschillende soorten meditatie. Met drie keer diep ademen begon hij de shamatameditatie (concentratie). Na een aantal ademhalingen door het hele lichaam te hebben gevolgd, werden wij uitgedaagd om de ademwind door de neushaartjes te voelen strijken. Concentratie is volgens Wallace een voorwaarde voor veel andere zaken. Wie zich niet kan concentreren, kan niet naar een leraar luisteren, kan niet leren golfen.

Na de lezingen kwamen volop vragen, waarvan vele mij – als beginnend Tibetaantje – boven de pet gingen, zeker als de vragen-stellers uit andere tradities kwamen. Een heel praktische vraag met een duidelijk antwoord was welke meditaties Alan Wallace aanbeveelt. Hij gaf aan dat er vele methoden zijn die werken. In zijn boek 'Genuine happiness' heeft hij bijeengebracht welke meditaties de kern vormen van vele stromingen én wat je kunt beoefenen zonder geloof in reïncarnatie, samsara en karma. Kortom: wat hij zelf had willen weten toen hij met mediteren begon. De vijf beschreven meditatievormen zijn: shamata (concentratie), mindfulness (aandachtig, opmerkzaam zijn), vier onmetelijkheden (liefde, mededogen, vreugde, gelijkmoedigheid), dzogchen, en droomyoga.

Voor wat betreft de wetenschappelijke aanpak, onderscheidt Wallace de invalshoeken van de derde persoon en van de eerste persoon. Vanuit de derde persoon kun je kijken naar het gedrag van mensen: houden ze hun aandacht bij een test, kunnen ze prikkels die korte tijd na elkaar worden aangeboden onderscheiden? De laatste jaren wordt de beeldvorming van de

Zelf uitzoeken hoe het precies zit: is fruit echt gezond?



hersenen belangrijker. Met EEG, MRI- en CT-scans kunnen steeds scherpere beelden worden gemaakt, en vooral ook: sneller op elkaar zodat je een filmpje krijgt. Er zijn al enige metingen bij ervaren mediteerders gedaan, maar het grote manco daarin is dat het momentopnamen zijn. Dat de mediteerders op bepaalde plaatsen in de hersenen meer of minder activiteit vertonen, is opmerkelijk, maar komt dat door het mediteren of doordat mensen met dat soort hersenactiviteit het leuk vinden om te mediteren? De wetenschap geeft dus nog geen harde gegevens over de effecten van meditatie.

Naast de invalshoek vanuit de derde persoon, zijn er ervaringen die je alleen maar kunt optekenen vanuit de persoon die het beleeft: het perspectief van de eerste persoon. Deels verketterd in tijdperken waarin alles meetbaar moet zijn, deels een methode die wetenschappers zoals filosofen al zeer lang hanteren. Wat de westerse psychologie aan de geest onderzocht heeft, is volgens Wallace – zijn ervaring als eerste persoon - slechts de oppervlakte van die geest. Met mediteren kom je in de diepten van de geest, wat hij uitdrukte als "Exploring the deeper layers of the mind is more exciting than exploring Mars or deep sea". En dat tikte bij mij iets aan.

Wallace bevordert wetenschappelijk onderzoek naar mediteren via het Santa Barbara Institute in Californië. In 2007 zal hij er een meditatie-retraite van drie maanden leiden, waarbij de deelnemers uitgebreid getest worden en ook hun hersenen in beeld worden gebracht met MRI-scans. Een controlegroep doet die drie maanden niets extra en wordt ook getest.

Thuisgekomen lees ik op de website van het Santa Barbara Institute dat Gehlek Rimpoche een van de adviseurs is. En daarvan gaat mijn wetenschappelijk hart enthousiaster kloppen. Ook zonder definitieve wetenschappelijke gegevens lijkt mediteren mij zinnig genoeg om er tijd aan te besteden. Ik ga op ontdekkingsreis, niet duikend in de oceaan, maar in mijn eigen geest. •

VOOR HET VOETLICHT

Wivine Vervaeke

In de rubriek 'Voor het voetlicht' levert deze keer Wivine Vervaeke haar bijdrage. Wivine is al vele jaren betrokken bij Jewel Heart. Onlosmakelijk met haar verbonden is haar liefde voor de kunst, waarbij zij zich door Tibet laat inspireren. Haar werkwijze is veelzijdig maar de laatste tijd bedient zij zich vooral van de sumi-è techniek, die afkomstig is uit Japan en China. Wivine maakt ook van de gelegenheid gebruik om uit te nodigen tot vrijgevigheid.

Toen Kundun hier in mijn woonplaats Waalwijk vertoond werd, was ik zo onder de indruk van deze prachtige film over de Dalai Lama dat ik hem een tweede keer wilde gaan zien. In een zo goed als lege zaal koos ik een zitplaats, die echter toe bleek te behoren aan Annie Melissen. Na wat verwarring over de plaatsen ontstond een vriendelijk gesprek, waarin ik voor het eerst hoorde over het bestaan van Jewel Heart. Ik was gelijk geboeid.

Op uitnodiging van Annie besloot ik me aan te sluiten bij de groep in Den Bosch die begeleid werd door Carel Weevers. Deze groep was al langere tijd bezig en men was al een heel eind op weg in de Odyssee, zodat het voor mij beslist geen gemakkelijke aansluiting was.

Het betekende onder meer dat ik vertrouwd moest raken met de betekenis achter de woorden. Verscheidene jaren werken met psychotherapeuten hadden ervoor gezorgd dat ik begrippen als bijvoorbeeld 'ego' en 'luiheid' heel anders interpreteerde dan wat



Wivine voor sumi-e schildering

daar in het boeddhistisch onderricht onder wordt verstaan.

Alhoewel ik toen al tweemaal in Tibet was geweest, waren die lessen bij Carel mijn eerste echte kennismaking met het Tibetaans boeddhisme. Regelmatig was het abracadabra voor mij. Toch heb ik niet één keer de aandrang gevoeld me terug te trekken. Toen ik na enkele maanden Gehlek Rimpoche voor het eerst zag en de voorjaarsretraite in de toen nieuwe locatie aan de Dominicanenstraat volgde, was dat voor mij een thuiskomen. En dat gevoel is gebleven.

Opgegroeid in Ieper, Vlaanderen

Of mijn spirituele ontwikkeling toen begon, durf ik zo niet te stellen. Ik ben namelijk afkomstig uit een katholiek nest en opgegroeid in Ieper. Deze plaats in het zuiden van West-Vlaanderen is zwaar getekend door de wereldoorlog van 1914-1918. Er zijn daar toen enkele honderdduizenden soldaten gesneuveld die nu nog steeds herdacht worden op de ruim 150 militaire begraafplaatsen in en rond de stad. De dood was en is er nog steeds heel voelbaar aanwezig. In die sfeer groeide ik op: elke zondag spelen op een militaire begraafplaats.

Op mijn vijftiende mocht ik naar de School voor Plastische Kunsten in Brugge. Daar verbleef ik in een internaat dat geleid werd door nonnen. Het katholieke leven werd daar geïntensiveerd: dagelijks naar de vroegmis was ons deel.

Huwelijk

Door mijn huwelijk met een Nederlander kwam ik in Kaatsheuvel terecht en kon ik in het vrijere klimaat van de jaren zeventig in Nederland langzaam loskomen van mijn katholieke achtergrond. Het was echter niet voldoende om de kwetsuren en de pijnlijke littekens die ik in mijn leven opgelopen had te helen. Daarvoor moest ik andere wegen gaan bewandelen: eerst psychotherapie en later het boeddhisme. De lessen van Gehlek Rimpoche, de dharma en de sangha helpen me hierbij.

Jewel Heart en kunst

Ondertussen is mijn leven aardig verweven met Jewel Heart als organisatie. Door mijn kunstzinnige opleiding en mijn dagelijks werk als kunstenaar, portrettist en lesgever, ben ik handig op het gebied van kleur, vormgeven, schilderen en verven. Daarom was het logisch voor mij dat ik deze expertise in zou zetten bij het helpen vormgeven van het nieuwe pand

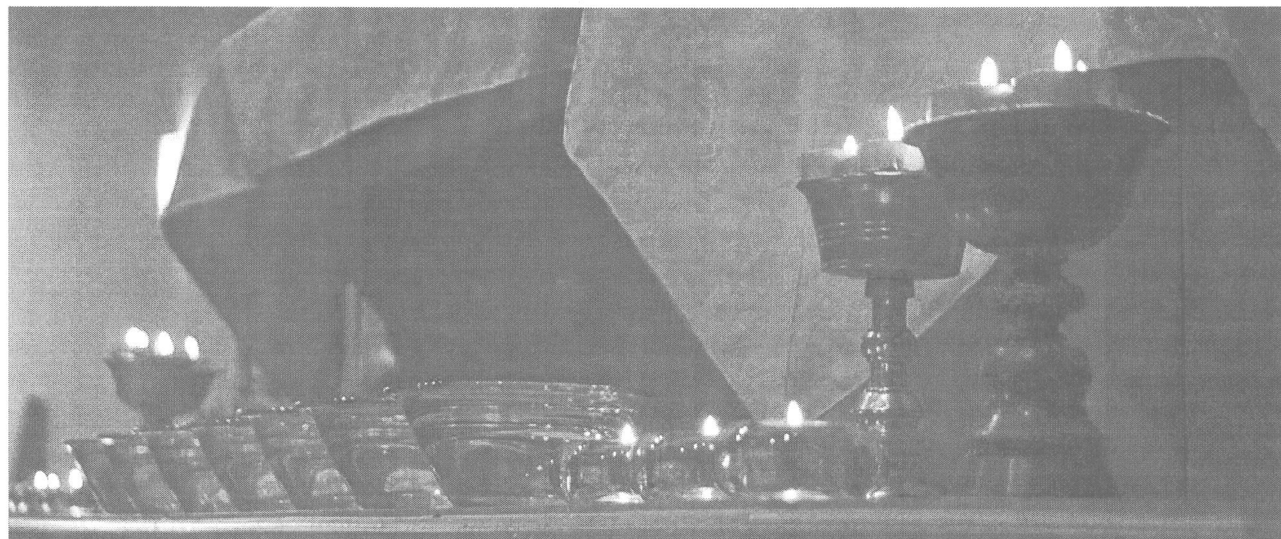
van Jewel Heart. Het mag duidelijk zijn dat de dharma hier ook tot uitdrukking kan komen; in hoe ik met mijn medemensen omga tijdens deze processen.

In mijn werk als kunstenaar staat de mens als beeld centraal. Ik kijk graag naar mensen en het mensbeeld is voor mij een onuitputtelijke bron van inspiratie. De manier waarop ik mensen weergeef in mijn werk is in de loop van de jaren veranderd. Sinds 1998 figureren beeltenissen van Tibetanen in mijn werk. De laatste tijd beoefen ik de Japanse sumi-è-techniek. Sumi betekent zwarte inkt en è is schildering. Sumi-è is al eeuwen een 'weg van meditatie' en als zodanig nauw verwant aan meditatieve Zen-inktoefeningen en kalligrafie. Het combineren van deze werkwijze uit het oosten met het oosterse mensbeeld uit Tibet biedt mij nu weer een nieuw perspectief.

Tibet

In het najaar ga ik weer voor vier weken naar Tibet om de pelgrimstocht rond de heilige berg Kailash te lopen en natuurlijk veel foto's te maken van de mensen daar. Ik wil deze reis ook benutten om naar de Jatson Chumig-school te gaan. Deze school wordt op aandringen van Gehlek Rimpoche door Jewel Heart gesteund en is een ideaal project om vrijgevigheid te beoefenen.

Daarnaast wil ik ook nog het initiatief ondersteunen van de man die we al ruim tien jaar kennen als gids en bijzonder mens, en over wie ook verteld werd in het verslag van de reis die Rimpoche en zijn leerlingen maakten naar Tibet, in het vorige Jewel Heart Magazine. Hij heeft een avondschool opgericht waar jongvolwassen Tibetanen Engels en Chinees leren, zodat ze tenminste een kans op een baan hebben. Nadere informatie over beide scholen kun je bij mij verkrijgen en natuurlijk hoop ik dat ik ook geld van vrijgevige Jewel Heart-leden mee kan nemen voor deze beide scholen. •





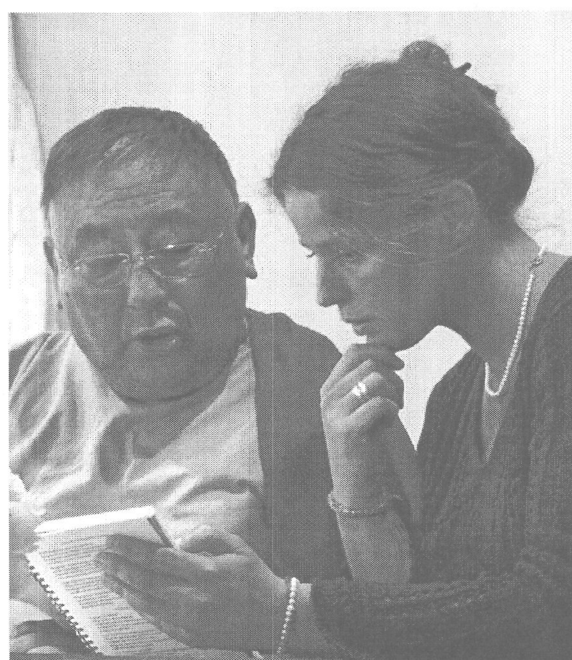


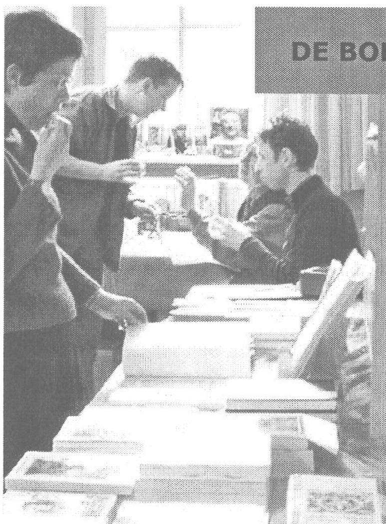




Fotoimpressie Voorjaarsbezoek Gehlek Rimpoche







In deze rubriek worden boeddhistische boeken gepresenteerd die een mooie aanvulling kunnen vormen op de lessen van onze leraar Gehlek Rimpoche. Het doel is de lezer te enthousiasmeren en te laten zien dat er een enorm breed scala aan boeken op de markt is waarmee je je kennis kunt verdiepen. N.B.: De redactie pretendeert niet alle boeken te kunnen lezen en beoordelen. Beschrijvingen zijn derhalve voornamelijk afkomstig van de uitgever.

Inge Eijkhout

Nieuwe uitgaven (Nederlands)

Thich Nhat Hanh
De kracht van bidden
Uitgeverij Asoka, 144 pag., ca. € 14,50

In dit nieuwe boek benadert Thich Nhat Hanh het gebed niet alleen als een toegankelijke vorm van praktische beoefening die de begrenzingen van de afzonderlijke religieuze of spirituele tradities kan overstijgen, maar vooral als een kracht die van grote betekenis kan zijn in het dagelijks leven. Dit thema biedt Thich Nhat Hanh de ideale gelegenheid zijn dialoog tussen de twee grote contemplatieve tradities boeddhisme en christendom voort te zetten, die begon met 'Boeddha leeft, Christus leeft' en 'Jezus en Boeddha als broeders'.

Thich Nhat Hanh bespreekt o.a. de effectiviteit van bidden, het gebed als deel van een spirituele beoefening, parallellen tussen christelijke en boeddhistische gebeden en de mogelijke rol van het gebed in de moderne geneeskunde. 'De kracht van bidden' introduceert tevens vijf meditatie-oefeningen voor het intensiveren van gewaarzijn en aandacht, ademhalingsoefeningen, visualisaties en een selectie van boeddhistische gebeden.

Deepak Chopra
Het geluk in jezelf
Uitgeverij Altamira-Becht, ca. € 15,90

Het vinden van geluk is het belangrijkste levensdoel van de mens, maar dat is nog niet zo eenvoudig te realiseren. We streven materiële zaken na, zoals een groter huis, een mooiere auto of luxe-artikelen. We zijn op zoek naar een goede relatie, naar veiligheid en waardering. We willen vrij en creatief in het leven kunnen staan. Sommige mensen zoeken naar rijkdom of macht, anderen naar roem. Maar als je vraagt waarom, zoals Deepak Chopra doet, blijkt het antwoord uiteindelijk altijd hetzelfde: mensen denken dat ze pas echt gelukkig zullen zijn als ze bereikt hebben wat ze willen.

Chopra stelt de vraag waarom we geluk eigenlijk niet tot ons eerste levensdoel maken, waarom we het nastreven op een indirecte manier. In 'Het geluk in jezelf' laat hij zien dat uiterlijke bronnen van geluk nooit tot echte vreugde leiden. Vreugde definieert hij als een innerlijke conditie die bepaalt hoe we de wereld bekijken en beleven. Als we de onuitputtelijke bron van geluk in onszelf ontdekken, worden we ons bewust van een grote innerlijke kracht die ons vrij maakt van angst en beperkingen, en waardoor we alles wat we willen in overvloed kunnen realiseren. Hoe meer we leven vanuit het geluk in onszelf, hoe meer we zullen merken dat onze wensen als vanzelf worden vervuld, in de vorm van synchroniciteit en toeval. We bereiken dan wat in veel spirituele tradities wel een toestand van 'genade' wordt genoemd.

Maar volgens Chopra is dit niet het hele verhaal. Hoewel geluk het allerbelangrijkste levensdoel is, is ons diepste verlangen het doorgronden van het mysterie van ons bestaan. Met dit sprankelend geschreven nieuwe boek wijst hij ons de weg naar ons innerlijke zelf, de bron van alles wat bestaat.

Nieuwe uitgaven (Engels)

Dilgo Khyentse Rinpoche
Enlightened Courage: An Explanation of the Seven-Point Mind Training
Snowlion, 122 pag., ca. € 16

Dilgo Khyentse Rinpoche was een van de grootste poëten, filosofen en meditatiemeesters van onze tijd die, toen hij in 1991 overleed, niet alleen onder Tibetanen zeer bekend en gerespecteerd was, maar ook onder westerlingen.

In dit werk behandelt hij de 'Gedachtetraining in zeven punten', een belangrijke tekst uit de boeddhistische traditie, die door Atisha naar Tibet gebracht werd. Hij vat het pad van compassie dat naar boeddhaschap leidt samen in praktische instructies die toegepast kunnen worden in het dagelijks leven.

Dilgo Khyentse gaf dit commentaar bij zijn laatste bezoek aan het westen. Hij spreekt hierin vrijelijk vanuit zijn hart, puttend uit zijn eigen ervaringen. Vele van zijn leerlingen zien het als een prachtig afscheidsgeschenk dat hij ze nagelaten heeft.

Tashi Namgyal
Mahamudra: The Moonlight - Quintessence of Mind and Meditation
Wisdom Publications, 532 pag., ca. € 27

De Mahamudra-meditatie is een meditatieve discipline die tegelijkertijd zeer diepzinnig is, maar ook hoogst toegankelijk voor hedendaagse beoefenaars. Het wijst de meditator naar de perfectie die aanwezig is in iedere ervaring.

Dit klassieke werk, dat eerder in 1986 verscheen, werd in de zestiende eeuw geschreven door een voorstaande meester uit de Kagyu-traditie. Het is zo veelomvattend en praktisch dat het nog steeds wijd en zijd gebruikt wordt als handboek. In het eerste deel wordt een presentatie gegeven van de gewone benadering van concentratie (shamatha)- en inzichts (vipashyana)-meditatie. Het tweede deel legt de Mahamudra-benadering van beide uit.

De luxe uitvoering van deze speciale beperkte editie, met bijzonder papier en de beste inktsoorten, is passend voor een buitengewoon werk als dit.

Rob Linrothe
Holy Madness: Portraits of Tantric Siddhas
Rubin Museum of Art, ca. € 120

De titel van het boek vertaalt zich als 'Heilige waanzin: Portretten van tantrische siddha's'. Het is een baanbrekend onderzoek naar kunst en legenden rondom de meest kleurrijke karakters van beschavingen in Zuid-Azië en de Himalaya: de tantrische yogi's. Deze catalogus, met bijdragen van tien zeer vooraanstaande geleerden op dit gebied, geeft een studie van het onderwerp mahasiddha's in kunst, maar kijkt ook vanuit het gezichtspunt van literatuur, religie, sociologie en antropologie.

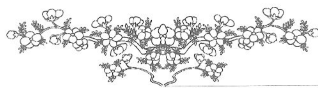
De legendes van deze mahasiddha's, die van de zevende tot elfde eeuw het tantrische boeddhisme van India naar de Himalaya's brachten, zitten vol met wonderen en excentriek gedrag. De verhalen worden op levendige en onderhoudende wijze verteld en spelen zich vaak af in paleizen en hutten, in dorpen en op velden, en op weg. Ze brengen het gewone en het buitengewone bij elkaar in aangrijpende visuele beelden.

De catalogus geeft een onderzoek van mahasiddha-kunst, de context ervan en het doel waarmee deze afbeeldingen werden gemaakt. In dit boek worden sets van schilderingen bij elkaar gebracht die verspreid geraakt zijn over verschillende westerse museumcollecties. Er zijn meer dan honderd kunstwerken in afgebeeld: van Indiase miniaturen tot hedendaagse foto's van asceten, van Nepalese kleifiguren tot Tibetaanse blokdrukken, van manuscripten op palmblad tot levensgrote bronzen sculpturen. De verschillende werken worden vergeleken met hedendaagse kunst in de betreffende streken, om een goed beeld te geven van deze charismatische figuren, die generaties artiesten hebben geïnspireerd.

Nieuwe uitgaven (Duits)

Wolfgang Jünemann
Thangka-Kalender 2007
Uitgever Windpferd, 13 afbeeldingen, 2 tekstpagina's, ca. € 24,90

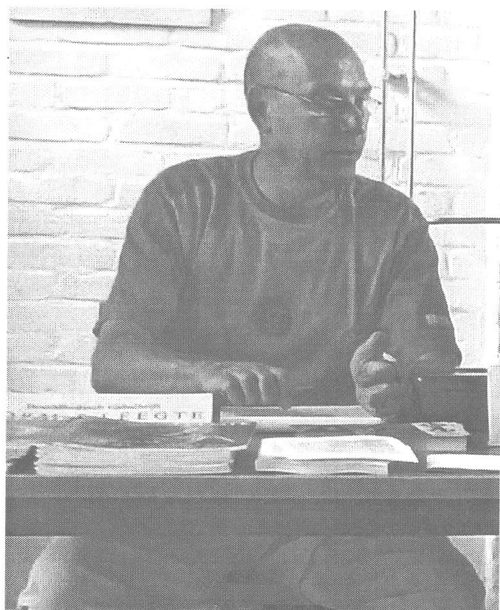
De Tibetaanse thangka-schilderkunst bevat werken van de hoogste kunstzinnige waarde. Een bijzonder kenmerk van deze manier van schilderen is dat er sinds jaar en dag gebruik wordt gemaakt van hetzelfde raster waarmee de proporties van de figuren bepaald worden. Toch hebben de werken een uitgesproken culturele identiteit en is de schilderstijl bepaald door de discipline van de afzonderlijke meesters en hun jarenlange spirituele en kunstzinnige scholing. •



Let op: De hier vermelde prijzen geven slechts een indicatie; zeker bij buitenlandse boeken kunnen de prijzen sterk verschillen.

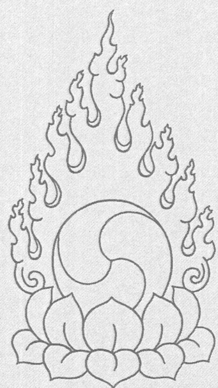
De genoemde boeken zijn meestal niet verkrijgbaar bij de boekenservice van Jewel Heart. Deze probeert een zestigtal titels aan te bieden die voor zo veel mogelijk mensen relevant zijn en pretendeert niet een professionele boekhandel te zijn. De boeken die aangeboden worden zijn vaak klassiekers, terwijl in deze rubriek voornamelijk boeken behandeld worden die nieuw uitgekomen zijn.

Een goede plaats om via het internet boeken te bestellen is www.boeddhaboeken.nl. Meestal worden de boeken binnen enkele dagen geleverd, met (afhankelijk van het gewicht) redelijk lage verzendkosten. Door hier te bestellen ondersteun je ook een boeddhistische organisatie. Voor Engelstalige boeken zijn er allerlei verschillende websites, maar voor tweedehands (en ook nieuwe) boeken is Amazon of Abebooks in Frankrijk of Duitsland erg geschikt, waar de prijzen en verzendkosten minder hoog zijn dan wanneer je in de Verenigde Staten of Groot-Brittannië bestelt. •









JEWEL HEART

Jaargang 17, nr. 3
december 2007

Losse nummers: € 2,50

Samen aan het werk



De spiritueel leider van Jewel Heart is Gelek Rimpoche

COLOFON

Redactie:
Albert Mund
Anja Edwards van Muijen
Elly van Doorn
Gerard van den Dobbelsteen
Inge Eijkhout

Oplage: 325

Jewel Heart Magazine verschijnt 3x per jaar en is een uitgave van:

Boeddhistisch Centrum Jewel Heart
Hatertseveldweg 284
6532 XX Nijmegen

Inlichtingen: 024-322 6985
Algemene correspondentie: secretariaat@jewelheart.nl
Website: www.jewelheart.nl
Gironummer: 5712289

Kopij en reacties Nieuwsbrief:
nieuwsbrief@jewelheart.nl

Adverteren:
Informatie op te vragen via nieuwsbrief@jewelheart.nl.

Abonnement: € 15 per jaar (incl. verzendkosten)
Losse nummers: € 2,50

Sluitingsdatum kopij:
28 maart 2008

Jewel Heart houdt zich bezig met studie en scholing in het mahayana-boeddhisme.
Het is een organisatie zonder winstoogmerk.

Foto's: Elly v. Doorn (tenzij anders vermeld)

REDACTIONEEL

Het laatste nummer van Jewel Heart Magazine in 2007 staat voor een groot deel in het teken van werk en werkzaam zijn. Een belangrijk deel van ons leven wordt in beslag genomen door ons werk. De tijd dat we op een of andere manier werkzaam zijn, is doorgaans aanzienlijk. Bovendien ontmoeten we er andere mensen. Via meerdere invalshoeken wordt op de boeddhistische visie op werk ingegaan: beschouwing, onderzoek en ervaring. En last but not least wordt ook aandacht geschonken aan het najaarsbezoek van Gelek Rimpoche, waar hij vertelde over de betekenis van de sangha. Kortom, Jewel Heart Magazine is een lezenswaardige afsluiting van 2007.

De redactie van Jewel Heart Magazine wenst haar lezers tot slot een spiritueel voorspoedig 2008!

JEWEL HEART

Jewel Heart is een internationale, westerse organisatie die staat in de rijke traditie van het Tibetaans boeddhisme. Haar belangrijkste doel is het doorgeven van deze wijsheid op een manier die aansluit bij de westerse cultuur. Boeddhisme richt zich op het ontwikkelen van liefde en wijsheid in het dagelijks leven. Jewel Heart Nederland is gevestigd in Nijmegen en organiseert ook studie- en meditatiegroepen in Tilburg, Den Bosch en Utrecht.

De stichter en voornaamste leraar van Jewel Heart is Gelek Rimpoche. Geboren in Tibet in 1939, vluchtte hij in 1959 naar India om daar verder te studeren en te werken voor de Tibetaanse regering in ballingschap. Eind jaren zeventig werd hij gevraagd naar het westen te gaan om daar de integratie van het boeddhisme mede vorm te geven. Sinds 1985 woont en werkt hij in de VS. Tweemaal per jaar komt hij naar Nederland om les te geven. Als leraar weet hij met zijn warme en humorvolle persoonlijkheid het hart van velen te openen voor de diepe wijsheid van het boeddhisme.

INHOUDSOPGAVE

Het werk van de sangha

Transcript en bewerking: Karin Wilbrink

Gelek Rimpoche sprak op 24 november, tijdens het lesweekend over het Wiel van Scherpe Wapens, de bijeenkomst van sangha-leden toe met zijn visie op het functioneren van Jewel Heart. Hij geeft daarbij het belang van de sangha aan en legt uit hoe de mogelijkheden en verantwoordelijkheden binnen de organisatie liggen.

Een van de grootste cadeaus die de Boeddha heeft gegeven is de sangha, de gemeenschap van beoefenaren. Deze komt bij elkaar om lijden en pijn te verminderen, mensen te helpen en het hoogste spirituele doel - de verlichting - te brengen aan alle levende wezens.

De sangha stelt een voorbeeld, het is een mooie, respectabele groep mensen die vreugde teweeg brengt bij elkaar en bij de samenleving, het land en de wereld. Een groep mensen die gerespecteerd en bewonderd wordt, waar je bij wilt horen en die je na wilt doen. Een groep waarop je trots bent dat je erbij hoort. Dat zijn de kwaliteiten van de sangha, zoals Boeddha die heeft gegeven. Om dat als sangha waar te kunnen maken, moeten er veel inspanningen verricht worden.

Ten eerste dienen we blij te zijn met elkaar, ons te verenigen, te verbinden. En dat wordt moeilijk als je je eigen egogedoe centraal stelt. Dat zit in de weg. Duidelijker dan in deze teksten kan het niet gezegd worden. Het gaat niet enkel om mij en jou, of om ons, zoals we hier bij elkaar zijn. Het gaat ook om toekomstige generaties. Houd dat goed voor ogen. En als je ego wordt gekwetst, wees dan blij.

We hebben een geweldige motivatie - dat staat buiten kijf. Maar soms zijn we overenthousiast of soms hebben we een gebrek aan inzet. Daarom is kan het wel eens lastig zijn. En dan moet iedereen heel voorzichtig zijn! Want wij dénken soms dat we het probleem oplossen, maar dan zou het wel eens kunnen zijn dat er juist veel meer problemen opgeroepen worden.



En als er te veel problemen ontstaan, kan dat een schisma, een scheuring in de sangha veroorzaken. Als dát gebeurt, is het echt verschrikkelijk! Al onze inzet zal dan tevergeefs zijn geweest. Ook al was onze motivatie geweldig, hier heiligt het doel de middelen niet.

Het enige doel van de sangha is het aanbieden en het faciliteren van het onderricht. Het werk zelf is het onderricht, de Jewel Heart sangha is er enkel voor dat doel. Als je faciliteert, ziet het er soms goed uit, soms gaat het wat minder en soms gaat het ook helemaal verkeerd. Dat gebeurt gewoon - *no big deal.* Het onderricht is het doel, dat moet door blijven gaan en wel op de eerste plaats authentiek, vanuit de oorsprong. En het moet passen bij de geest en de behoeften van de leerlingen. Bovendien



hen zou Jewel Heart zoals het nu is er niet gekomen zijn. Zij zijn er als rolmodel en wij eren hen. Dan is er een *Bestuur*. Zij nemen de verantwoordelijkheid voor alles en nemen beslissingen op organisatorisch, beheers- en bestuurlijk gebied. Voorheen waren de seniorenleden degenen die álles deden, zowel de facilitaire als de dharma-inhoudelijke zaken. En er blijft altijd een gevaar dat zij te machtig worden, of in ieder geval zijn er mensen die dat zo zien en voelen. De perceptie is dan: zij zijn de bazen, zij hebben de macht, zij dit, zij dat. Dus hebben we besloten dat de bestuursleden moeten rouleren, met een zittingstijd van maximaal vier jaar (hoewel dat soms ook te snel kan zijn). Op dit moment is er geen sprake van macht, maar vooral van veel werk verzetten. Het bestuur heeft de verantwoordelijkheid voor alles: het gebouw, de financiën en alles wat er nog meer bij komt kijken.

Dan hebben we het *Dharma Coördinatie Team (DCT),* het academische bestuur. Zij zorgen voor het studieprogramma, het retraite-programma (individueel en voor groepen), het uitnodigen van leraren voor lesretraites en alles wat verder nodig is voor dharma-activiteiten. Wát je bestudeert en welke externe leraren komen, die verantwoordelijkheid ligt bij mij. Het DCT voert dit uit. Sommigen denken misschien dat het DCT het zelf zus of zo wil, maar dat is niet zo. Dat is allemaal zo geregeld door mij. Hypothetisch gezien zouden DCT-leden kunnen denken dat wanneer Rimpoche er niet is, ze kunnen doen wat ze willen. Maar dat is niet

moet de connectie met de overleveringslijn nooit verloren raken, want dat is de ruggengraat. Het gaat niet om de studie, maar om de ruggengraat. Ook moet het toepasbaar voor mensen zijn. Dit zijn de belangrijkste punten. Onze inzet, ons gebouw, al het werk dat we verzetten, is hiervoor bedoeld. Dit is het hoogste doel.

We hebben een organisatie die trouw is aan de traditie én de ideeën van de leden kan laten opbloeien. Het oude Vajrayana-systeem heeft van oudsher een autoritaire stijl van functioneren, maar heden ten dage hebben we ook een democratisch systeem nodig. We moeten ervoor openstaan dat de ideeën van mensen kunnen binnenstromen.
We moeten ruimte bieden en stimuleren dat ideeën een plek kunnen krijgen. Hoe we die initiatieven binnenbrengen? Dat gaat via bepaalde kanalen. Er is een systeem en er zijn afspraken. Het is niet wetteloos, zodat je maar kunt doen wat je wilt.

Als je ego wordt gekwetst, wees dan blij

Er is de *Raad van Ouderen ('Elders'),* bestaande uit de oorspronkelijke leden, de bronnen van Jewel Heart. Zij hebben veel gedaan en zonder

waar, dat kan niet! Wat jullie ook doen, in welke studiegroep dan ook, het programma komt via mij tot stand. Het studieprogramma is zeer zorgvuldig opgebouwd. Er zijn richtlijnen voor de programmering, er is materiaal voor de groepsbegeleiders en er is leesmateriaal voor de deelnemers. Dat geldt ook voor het Vajrayana studieprogramma. Daar moeten we niet buiten treden, daar trekken we de grens.

Soms vind je het misschien vreselijk met al die restricties en richtlijnen, maar we moeten heel voorzichtig zijn. Het boeddhisme is in het westen - niet enkel in Nederland - nog zeer kwetsbaar. We hebben het over het spirituele leven van mensen. We hebben te maken met een traditie die duizenden jaren oud is maar hier in het westen pas een aantal jaren bestaat. Het is hier nog maar net ontsproten, de plantjes komen nog maar net boven de grond. Op dit niveau moeten we heel voorzichtig zijn en daarom houden we de teugels een beetje strak en zijn we zeer zorgvuldig. De *Odyssee to Freedom*, de *Lamrim* en *Gateway to Freedom* zijn heel nauw met elkaar verbonden. Als je daar niet voorzichtig mee omgaat, doe je de dingen niet compleet en zonder overlapping. Of je gaat dingen door elkaar halen en is er geen samenhang en dat zal effect hebben op de deelnemers en hun studie en meditatie. Als je dit door elkaar haalt en er een mengelmoesje van maakt, zal de spirituele ontwikkeling ook een mengelmoesje zijn. Daarom moeten de materialen voor groepsbegeleiders gevolgd, gelezen en bestudeerd worden. Kathy Laritz en Hartmut Sagolla regelen dat in de VS en dat materiaal is via internet beschikbaar voor alle groepsbegeleiders.

Ieders ideeën zijn welkom. Het bestuur en het DCT respecteren ieders ideeën. Sommige daarvan kunnen toegepast worden en andere niet. Daar zijn redenen voor en die moeten dan worden uitgelegd. Jammer genoeg is het niet mogelijk om álle ideeën uit te voeren. Iedereen binnen de sangha kan ook een kans krijgen om actiever te worden in de organisatie en dan kom je er zelf ook achter dat niet alles kan. We moeten open en transparant zijn. Dat proberen we te handhaven en verder te ontwikkelen. Transparantie is echt belangrijk, want iedereen moet de *ins* en *outs* kunnen horen. We zijn geen FBI of CIA, er zijn geen geheimen. Het idee van democratie is in het boeddhisme heel nieuw, maar tegelijk ook oud. De beslissingen die vallen, zijn door een groep genomen, niet door individuen. Komen tot consensus in een groep is belangrijk.

Iedereen doet heel goed werk en ik dank de sangha als geheel, zonder welke er niets mogelijk zou zijn. —•—

Vertalerszang

Als altijd zet de vertaler de woorden van Rimpoche om naar het Nederlands. Normaal kijkt Rimpoche dan zo'n beetje in het rond. Maar nu buigt hij zich naar de vertaler: "No, no Lobzang." De vertaler knikt, nee dat begrijp ik, het gaat over Tara. De vertaler zet opnieuw in. De wenkbrauwen van Rimpoche schieten omhoog, en weer buigt hij zich naar de vertaler, de wijsvinger omhoog: "No, no Lobzang." Een brede lach verschijnt op het gezicht van de vertaler: "Rimpoche, I translated 'praise', and 'praise' in Dutch is 'lofzang'."



Als Boeddha aan het werk

Gerard van den Dobbelsteen

Ons werk is voor de meesten van ons de voornaamste bron van inkomsten. Voor velen is het echter ook een bron van stress en vermoeidheid. Het dagelijkse contact met veeleisende leidinggevenden, lastige klanten, patiënten die ons met hun problemen confronteren of collega's die op net even een andere manier functioneren dan dat wij dat graag zouden willen zien. En dan hebben we het nog niet eens over bureaucratie. Om iets voor elkaar te krijgen, moeten vaak drie formulieren worden ingevuld, die door vijf anderen moeten worden ondertekend.
Hoe kunnen we als boeddhist omgaan met werk? Hoe integreren we boeddhistische normen en waarden in onze dagelijkse arbeid? En hoe voorkomen we dat we al te materialistisch bezig zijn?

Een definitie van werk en arbeid die op de internet-encyclopedie Wikipedia te lezen is, is: 'Werken is het aanbrengen van wenselijk geachte veranderingen in de omgeving door menselijke activiteit. Werk kan zowel lichamelijk als geestelijk zijn. In economisch verband spreekt men van arbeid. Arbeid omvat zowel lichamelijke als geestelijke menselijke werkzaamheid, gericht op het voortbrengen van goederen en het verwerven van inkomsten.'
Bij het nauwkeurig bekijken van deze definitie, lijkt één belangrijk aspect eruit te springen; de *intentie* waarmee je je werk verricht.

Werken vanuit compassie

In de lezing die Gelek Rimpoche op 25 april van dit jaar bij Jewel Heart gaf met als titel 'Als Boeddha aan het werk' verduidelijkte hij een aantal zaken over dit specifieke onderwerp.
Gelek Rimpoche: "Boeddha was een echte workaholic, maar hij werd nooit moe, en het werd hem nooit teveel, want hij had enorm veel energie. Hij wist altijd wat hij moest doen omdat hij volledige kennis had. Alles wat Boeddha deed had twee kenmerken: hetgeen hij deed moest zijn eigen doel dienen, en het moest de doelen van anderen dienen. Hiermee ontstaat er dus een win-win situatie. Hij hielp zichzelf door anderen te helpen en was hierdoor een toonbeeld van compassie. De Boeddha genoot ongelimiteerde en onvoorwaardelijke compassie.

> *"Geef me werk dat bij me past,*
> *en ik hoef nooit meer te werken."*
> *Confusius*

Wij kennen echter beperkingen en denken vaak 'What's in it for me?' (Wat schiet ik er zelf mee op?). Ik kan mezelf alleen helpen door anderen te helpen. Zo lang je denkt 'Ik heb dit nodig, ik heb dat nodig, ik, ik, ik', kom je nergens. Hoeveel compassie je hebt en in welke vormen, dat weet je echter alleen zelf. Daarom is het goed jezelf zo nu en dan af te vragen wat het woord compassie voor je betekent.

Maar om dingen beter te begrijpen, moeten we een stapje terug gaan. We moeten ons afvragen waar zaken als compassie en spiritualiteit ontstaan. Het antwoord is: de geest. De geest is degene die echt alles doet. Het zijn niet onze acties of gedrag die het verschil maken; het zijn onze gedachten. Voor onze geest geldt: *the sky is the limit.* Het maakt niet uit wat we willen, of dat goed of slecht is; we kunnen het met onze geest.

De volgende vraag die we ons kunnen stellen is dan: 'Wie beheerst onze geest?' Het antwoord is dat jijzelf je geest beheerst, jij en niemand anders kan je geest sturen. Bij huisdieren is dat nog wat anders; je geeft opdrachten aan hun geest en daardoor gaan ze zich anders



Wat geldt voor buschauffeurs, geldt ook voor managers.

gedragen. Mensen zijn echter zelf eindverantwoordelijke. Je bent zelf verantwoordelijk voor je geluk en voor je verdriet. Om je eigen geest goed te kunnen beheersen, moet je jezelf vrijmaken van verslavingen als obsessies, haat, boosheid en jaloezie. Het is zo eenvoudig dat je er niet voor hoeft te leren."

Ego-service

"Wat was nu het geheim van de manier van werken van de Boeddha? Hij gebruikte zijn geest op een positieve manier. Als Boeddha een hedendaagse kantoorarbeider zou zijn, hoe zou hij dan handelen? Hij zou zeer zeker niet aan 'ego-service' doen, maar zich dienend opstellen. Bezig zijn vanuit een ego-centrische houding maakt niet alleen jezelf ongelukkig, maar ook anderen. Het lijdt tot misverstanden, ontevredenheid en het kan je het gevoel geven dat je genegeerd wordt. Als je daarentegen vanuit compassie aan het werk gaat, zul je kansen zien om iets te kunnen doen, er zal begrip en tevredenheid zijn, en je zult het gevoel hebben dat je andere mensen helpt. Boeddha zou werken op een manier die spiritueel is. Maar hoe is dat mogelijk? Het zit in de geest en in je intentie. Als je buschauffeur bent, dan doe je dat niet alleen voor je salaris, maar ook om anderen te helpen."

Hedendaagse managers

Wat geldt voor buschauffeurs geldt ook voor managers. Gelek Rimpoche spreekt met veel respect over wat hij noemt 'de nieuwe hedendaagse managers'. Een tijdlang werden hoge managers gezien als mensen die alleen carrière wilden maken en in een zo kort mogelijke tijd zoveel mogelijk geld wilden verdienen. Gelek Rimpoche noemt echter het verhaal van de twee rijkste mannen ter wereld; Bill Gates en Warren Buffett. Gates zet zich al jaren met zijn Bill Gates foundation in tegen ongelijkheid in de wereld en schroomt hierbij niet een groot deel van zijn fortuin te gebruiken. Warren Buffet op zijn beurt heeft bekend gemaakt 85 procent van zijn vermogen aan goede doelen te zullen geven. Rimpoche ziet dit als een manier waarop deze mensen zich verdienstelijk kunnen maken voor de samenleving.

Hij benadrukt echter wel dat dit ook gepaard moet gaan met respect voor de ontvangers en met aandacht voor het milieu Dan gaat het om werken vanuit compassie. "Je hoeft niet rijk te zijn; doe wat in je macht ligt. Je kunt werken voor goede doelen of voor je kinderen. Ieder soort werk kan spiritueel worden, het komt allemaal voort uit je geest en je intentie." —•—

OVER DE KUST VAN GELUK OP HET WERK

De rat of de wijze?

Albert Mund

Werk neemt een belangrijke plaats in ons leven in. Plezier beleven aan je werk is echter geen vanzelfsprekendheid. Velen worstelen om uiteenlopende redenen met problemen in de werkomgeving. Die problemen concentreren zich vaak op hoe mensen in de werkomgeving onderling met elkaar omgaan. De organisatieadviseur Joep Schrijvers schreef een boek over de kunst van het konkelen en samenzweren op het werk. De benadering in het boek 'De kunst van het geluk op het werk' van de Dalai Lama en Howard Cutler is echter van een geheel andere orde!

Werk vormt voor veel mensen een belangrijk deel van hun leven en speelt doorgaans een grote rol in het voorzien in het levensonderhoud. 'Wie niet werkt zal niet eten' is een vertrouwd gezegde. Tenzij iemand door omstandigheden niet in staat is om te werken, is het vanzelfsprekend om aan het werk te zijn. Hoewel de opvattingen op het gebied van het arbeidsethos voortdurend aan verandering onderhevig zijn, wordt door de meeste mensen aan die vanzelfsprekendheid niet getwijfeld.

Werk en werkzaam zijn horen bij het leven. Tot op zekere hoogte bepalen zij zelfs onze persoonlijke ontwikkelingsmogelijkheden. Omgekeerd beïnvloeden onze persoonlijke mogelijkheden - onder meer bepaald door individuele eigenschappen, achtergrond, opleiding en inzet - onze keuze voor de plaats en aard van ons werk. Zo is er een wederkerigheid in de relatie tussen persoonlijke ontwikkeling en werk.

Omdat we een groot deel van onze dag in een werkomgeving doorbrengen, is het niet vreemd dat we, als we werken, ook groot belang hechten aan de kwaliteit van ons werk. Dat hoeft dan nog niet eens zozeer het uitdagende karakter of de complexiteit van het werk te zijn. Uit onderzoek op het terrein van mens en werk komt steeds naar voren dat plezier in het werk en tevredenheid met de collegiale omgeving bepalende factoren zijn bij het beantwoorden van de vraag of mensen gelukkig zijn op hun werk.

Weerbarstige realiteit

De werkelijkheid van alledag in werksituaties laat evenwel vaak een weerbarstig beeld zien. In zijn boek 'Hoe word ik een rat? De kunst van het konkelen en samenzweren' beschrijft de bekende organisatieadviseur Joep Schrijvers hoe konkelen, streken uithalen en samenzweren in organisaties alledaagse bezigheden zijn. Hij schrijft zijn boek in briefvorm, waardoor de inhoud van het boek persoonlijk wordt voor de lezer. Hij stelt confronterende vragen zoals: 'Wie spant met wie samen?', 'Wie zijn er twee handen op één buik?', 'Wie manipuleert wie, waartoe en hoe?'. Zijn punt is dat mensen die vertrouwen op collegiale en formele verhoudingen, op het 'nette' spel, in de praktijk bedrogen uitkomen. Beslissingen in organisaties komen niet alleen tot stand door rationele afwegingen van voor- en tegenargumenten. Nee, het andere spel, het ondergrondse politieke machtsspel, de wereld van de rat, is minstens even belangrijk!

De oplossingsrichting die Schrijvers biedt, is om je op het werk politieker te gedragen. De lezer wordt aangezet zich onder meer de volgende vragen te stellen: "Welke belangen streven mensen na?", "Over welke machtsbronnen kun je eenvoudig beschikken?", "Hoe vind je de psychologische zwakheden van je tegenstrevers?", "Hoe speel je hoog spel?", "Wat is je eigen niveau van 'rattigheid'?". Hij ontwikkelt daarmee een negatieve deugdenleer die bovendien gecombineerd wordt met een aanval op de zogenaamde 'verbraving' in organisaties.



Veel medewerkers in organisaties worden met verhullende managementtaal om de oren geslagen en aangespoord tot 'ontwikkeling, synergie, meesterschap en bezieling', terwijl hun eigen ervaringen in diezelfde organisaties daar vaak haaks op staan, ervaringen van 'graaien, bedriegen en piepelen'.

Rattentaal als antwoord?

De herkenbaarheid van de opvattingen van Schrijvers dringt zich naar alle waarschijnlijkheid op. In veel werksituaties worden hele oorlogen uitgevochten. Negatieve middelen worden daarbij niet geschuwd. Het is echter de vraag of het aanleren van de 'rattentaal' van Schrijvers het juiste antwoord is. De waarde van het boek zit dan ook vooral in het analytische. Je herkent onmiddellijk de beschreven situaties. Soms ontlokken beschrijvingen een glimlach van herkenning, maar tegelijkertijd steigert er iets in je. Dit is niet wat we willen. Als werk zo'n belangrijke plaats inneemt in het leven van mensen, in de persoonlijke ontwikkeling van mensen, dan zou een andere benadering, anders dan gebaseerd op een negatieve deugdenleer, verreweg de voorkeur verdienen. Per slot van rekening streven we in het leven - en dus ook op het werk als onderdeel van dit leven - geluk na!

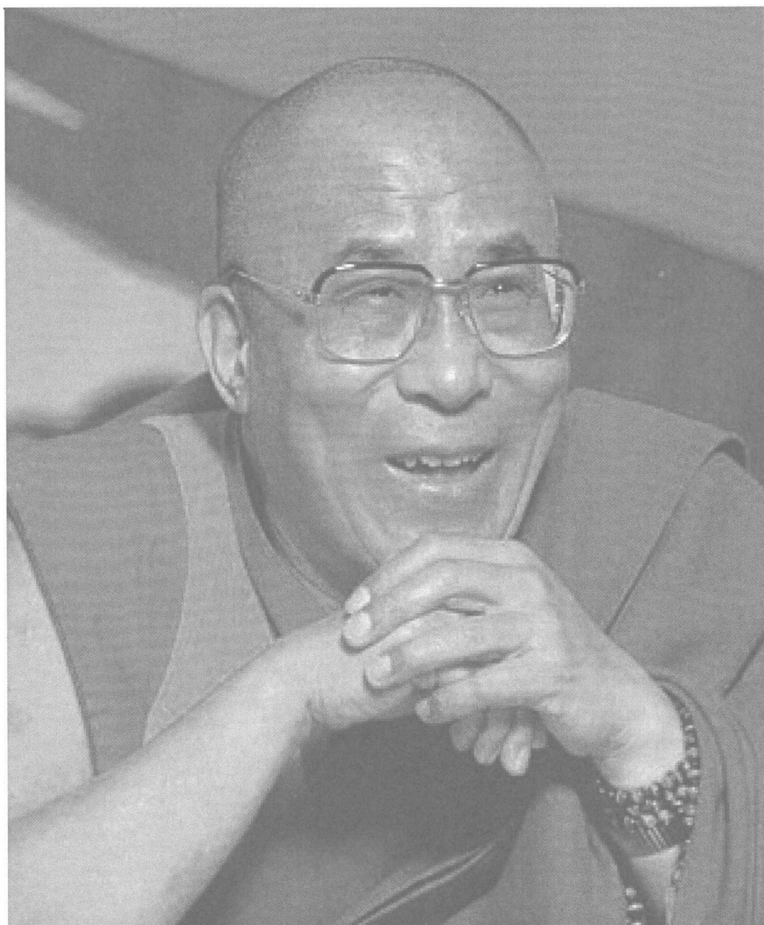
Vanuit de boeddhistische zienswijze op werk verscheen in 2003 het bijzonder inspirerende boek 'De kunst van het geluk op het werk'. Het boek is de neerslag van een interview van de Amerikaanse psychiater Howard Cutler met de Dalai Lama. Het boek, in feite een vervolg op het eerder verschenen 'De kunst van geluk' van dezelfde auteurs, stond twee jaar op de bestsellerlijst van de New York Times. Kennelijk bestaat er grote behoefte aan een positieve deugdenleer. De analyse van Schrijvers mag dan wel herkenbaar zijn, in boeddhistische zin is zij een bevestiging van ons samsarisch bestaan.

Onderling afhankelijk

Een overeenkomst, zo ongeveer de enige, tussen de opvattingen van de Dalai Lama en Schrijvers is dat het niet valt te ontkennen dat er op het werk altijd wel problemen zijn. De Dalai Lama stelt echter dat hoe beter we in staat zijn dat feit te aanvaarden, hoe beter we teleurstellingen op het werk kunnen hanteren. 'Rattentaal' en 'rattengedrag' zijn gebaseerd op negatieve emoties. Negatieve emoties vragen primair om een innerlijk antwoord in de vorm van de ontwikkeling van mededogen en menselijke genegenheid. Mededogen en genegenheid leiden tot een geest die kalmer en vrediger is en die vervolgens leidt tot beter functionerende mentale vermogens, betere oordeelskracht en betere vermogens om beslissingen te nemen.

Mensen in een organisatie zijn onderling afhankelijk van elkaar. Niemand werkt alleen. Hoe groter de aanvaarding van die realiteit, hoe groter de bereidheid van mensen om met elkaar samen te werken. Het hanteren van problemen in die onderlinge afhankelijkheid kan ook beschouwd worden als een onderdeel van spirituele beoefening. Dat verdraagt geen passieve lijdzaamheid maar vergt een actieve houding om geduld, tolerantie en vergeving te ontwikkelen.

De Dalai Lama waarschuwt voor het hechten van hoge waarde aan externe kenmerken van werk. Onder externe kenmerken verstaat hij aspecten als geld, waardering van anderen en succesvol zijn. Vroeg of laat leidt een dergelijke hoge waardering onherroepelijk tot teleurstelling of desolate gevoelens. Als bron van zelfrespect is zij onstabiel, een onbetrouwbare fundering voor de opbouw van onze identiteit! Het is beter ons zelfrespect te ontlenen aan het respect dat mensen ons



De Dalai Lama waarschuwt voor het hechten van te grote waarde aan externe kenmerken van werk.

tonen. 'Ware macht heeft te maken met je vermogen om de harten en geesten van anderen aan te spreken!' Overwaardering van externe kenmerken van werk leidt uitsluitend tot lijden aan onophoudelijke verlangens, aan hebzucht en aan egoïsme.

Evenwicht tussen verveling en uitdaging

Optimale arbeidssatisfactie vergt een evenwichtige verhouding tussen verveling en uitdaging. Te veel uitdaging leidt tot stress, overbelasting en achteruitgang van prestaties. Te weinig uitdaging leidt tot verveling die de arbeidsvreugde in gelijke mate beperkt en prestaties hindert.

Op het punt van behoefte aan uitdaging op het werk citeert de Dalai Lama een vers van Shantideva:

> *'Zolang er ruimte bestaat,*
> *zolang er wezens met bewustzijn bestaan,*
> *moge ik ook blijven bestaan*
> *om al het lijden in de wereld te verdrijven'.*

Lastige werken kunnen juist een bijzonder gevoel van voldoening geven. Ontberingen kunnen het zaadje, de voedingsbodem voor geluk vormen. Het is zaak om deze te transformeren in een kans jezelf te ontwikkelen. Uiteraard wordt de mogelijkheid hiertoe ook bepaald door verschillen tussen mensen in karakter, temperament en intelligentie. Dat heeft ook implicaties voor wat iemand wel of niet als een uitdaging kan zien! Het gaat dus ook om de bereidheid iets tot een uitdaging te maken of iets als een uitdaging te zien en daarin evenwichtigheid niet uit het oog te verliezen.

Houding

Bij werk gaat het primair om het nastreven van voldoening als doel. Daarvoor zijn een juiste houding en zelfbewustzijn, inzicht in jezelf, erg belangrijk. De houding bepaalt met name of werk gezien wordt als baan, carrière of roeping. Hoe meer je werk als roeping kunt zien, hoe groter de innerlijke voldoening. Het soort werk is hier niet van belang. In elke werksoort is een roeping te ontdekken wanneer een relatie gelegd kan worden met de betekenis van het werk voor de samenleving en dus voor andere mensen. Dat betekent dus dat je altijd van je werk een roeping kunt maken. Van groot belang is dus een juiste motivatie!

De Dalai Lama benadrukt het grote belang van zelfinzicht om meer voldoening op het werk te krijgen. Het beeld dat wij van onszelf hebben, beïnvloedt de manier waarop we met anderen en de wereld omgaan en de manier waarop we op anderen reageren. Zorgvuldige analyse leidt tot de ontdekking dat er een grote kloof bestaat tussen hoe we lijken te bestaan en hoe we werkelijk bestaan. Zelfinzicht betekent dat je meer greep krijgt op de werkelijkheid. Het tegenovergestelde is het op jezelf projecteren van kwaliteiten die er niet zijn. Dat leidt onherroepelijk tot lijden. Een te lage dunk van jezelf veroorzaakt gebrek aan zelfvertrouwen. Ook dat leidt tot lijden! Een juist zelfinzicht is de basis voor een evenwichtig zelfvertrouwen en dus voor innerlijke kracht. Die innerlijke kracht biedt de mogelijkheid om ook falen op het werk effectief te kunnen hanteren! Faalervaringen kun je dan beter gebruiken om je zelfinzicht te vergroten, de kans op

mislukkingen te verkleinen en je onwetendheid te verminderen.

Verlies van werk
Onzekerheid en verandering zijn inherent verbonden met de moderne economie en samenleving. Het verlies van werk is in de westerse samenleving één van de meest ingrijpende gebeurtenissen in het leven van mensen. Het heeft vaak te maken met wijzigende omstandigheden en niet met persoonsgebonden factoren.

Op verlies van werk zijn twee reacties mogelijk: ontmoediging of uitdaging. Het positieve zit in de uitdaging naar een andere toekomst. Boeddhistisch gezien kan het begrip karma en de verantwoordelijkheid voor eigen karma helpen. Dat lost de concrete situatie niet op maar kan psychisch wel behulpzaam zijn. Een goed inzicht in het begrip karma is daarvoor wel noodzakelijk!

Juist levensonderhoud
De keuze voor een bepaald soort werk kan het best gebaseerd worden op een juist zelfbeeld en een juist zelfbewustzijn. Een andere belangrijke factor is de inschatting van het welzijn of de schade die wordt veroorzaakt door de aard van het werk. Juist levensonderhoud betekent streven naar het vermijden van directe of indirecte schadelijkheid van het werk voor anderen. Het betekent het voorkómen van lijden, misleiding of bedrog.

"Zolang er ruimte bestaat,
zolang er wezens met bewustzijn bestaan,
moge ik ook blijven bestaan
om al het lijden in de wereld te verdrijven."
Shantideva

De Dalai Lama noemt het kiezen voor het juist levensonderhoud echter een complexe zaak. De ethische status van werk wordt namelijk ook bepaald door de individugebonden motivatie alsook door cultuurverschillen. "Als je kunt, help anderen. Als je dat niet kunt, doe hen dan tenminste geen kwaad!"

Werk en werkzaamheid zijn altijd gericht op het bereiken van resultaten, van productie. In de slotbespiegelingen aan het einde van het boek waarin werk gedefinieerd wordt als een productieve resultaatgerichte activiteit, trekt de Dalai Lama een vergelijking met productieve meditatie als resultaatgerichte innerlijke activiteit. Daarmee laat hij de grens tussen uiterlijke en innerlijke activiteiten bewust vervagen. Door het benadrukken van de onderlinge afhankelijkheid van alle aspecten van het leven, zoals de onderlinge verbinding tussen arbeidsvreugde en levensvreugde, verdwijnt de grens tussen werk en privé, tussen productiviteit en spirituele beoefening. "Hoe meer wij de kloof tussen wie we zijn en wat we doen kunnen verkleinen, hoe plezieriger ons werk zal worden", een citaat dat ook Schrijvers uit het hart gegrepen moet zijn.

De rat en de wijze
"De rat dook op uit het riool en vroeg met satanisch genoegen aan de wijze: 'Heb je alle kunstjes van konkelen en samenzweren tussen mensen op hun werk al opgelost?' De wijze antwoordde: 'Mensen hebben veel problemen in hun leven. Ik ben mensen behulpzaam door een weg te wijzen die kan leiden tot het opheffen van hun levensproblemen.' De rat keek enigszins verveeld en snauwde: 'Je geeft geen antwoord op mijn vraag. Ik had het alleen over werk. Hun verdere leven interesseert me geen zier!' De wijze was even in gedachten verzonken en antwoordde toen op zachte toon: 'Bedankt voor het inzicht dat je me gegeven hebt. Ik ga nadenken en mediteren over de vraag hoe ik ook in rattentaal kan uitleggen dat er geen verschil is tussen juist leven en juist levensonderhoud.' De wijze draaide zich om en ging op weg. De rat keek hem niet begrijpend na en dook weg in het riool."

Literatuur:
Dalai Lama en Howard Cutler: De kunst van het geluk op het werk, Uitgeverij BZZTôH, Den Haag, 2003.
Joep Schrijvers: Hoe word ik een rat? De kunst van konkelen en samenzweren, Scriptum, Schiedam, 2002.

Foto's:
Foto Dalai Lama: www.RogerWendell.com
Foto's ratten: Marja Wennemers —•—

Onderzoeken om te begrijpen

Een wetenschapper aan het woord

Tekst en foto: Gerard van den Dobbelsteen

Sinds 1986 is prof. dr. Henk Barendregt (1947) hoogleraar 'Grondslagen van de wiskunde en informatica' aan de Radboud Universiteit Nijmegen. Hij studeerde mathematische logica aan de Universiteit van Utrecht en behaalde hier zowel zijn masters-diploma als zijn doctorsgraad, beide cum laude. In 2002 ontving hij voor zijn werk de Spinozaprijs, de hoogste Nederlandse wetenschappelijke prijs. Tevens werd hij geridderd in de orde van de Nederlandse Leeuw.
Naast zijn niet aflatende interesse voor wiskunde en logica, is er een tweede pijler in het leven van Henk Barendregt. Al jarenlang beoefent hij het theravada-boeddhisme in de vorm van mindfulness- en vipassana-meditatie. Op dit moment is hij bezig met wetenschappelijk onderzoek op het gebied van meditatie en geeft hij daarnaast cursussen vipassana-meditatie op het Han Fortmann Centrum. Een interview met deze opmerkelijke en opmerkzame man mag in een themanummer over boeddhisme en werk dan ook niet ontbreken.

Als ik uw curriculum bekijk, lijkt u een zeer gedreven persoon te zijn. Wat zijn in uw werk uw drijfveren?
Het verkrijgen van inzicht is voor mij heel erg belangrijk, met de daar vaak aan gepaard gaande schoonheidservaring. Dat inzicht sloeg in het begin van mijn studie vooral op wiskundige structuren, maar later werd dat ook inzicht in de werking van de geest. Werk is voor mij dan zeer zeker ook een vorm van leren en onderzoeken. Het is dan ook niet zo vreemd dat ik tijdens mijn studietijd al de ambitie had om onderzoeker te worden.

Wiskunde en spiritualiteit

Inmiddels bent u al sinds lange tijd hoogleraar 'Grondslagen van de wiskunde en informatica'. Wat maakt nu juist dit werk voor u interessant?
De grondslagen zijn in eerste instantie gericht op het begrijpen hoe wij tot wiskundige kennis komen, hoe onze geest dat voor elkaar krijgt. Daarnaast is het ook gericht op bestaanskwesties. Wat is bijvoorbeeld oneindigheid? En dan meteen weer: hoe kunnen wij iets over de oneindigheid beweren? In het algemeen is 'Grondslagen van de wiskunde' de zogenaamde meta-wiskunde: je kijkt er van boven op. Dat lijkt dan weer op mindfulness, welke mentale capaciteit ook wel meta-awareness wordt genoemd.

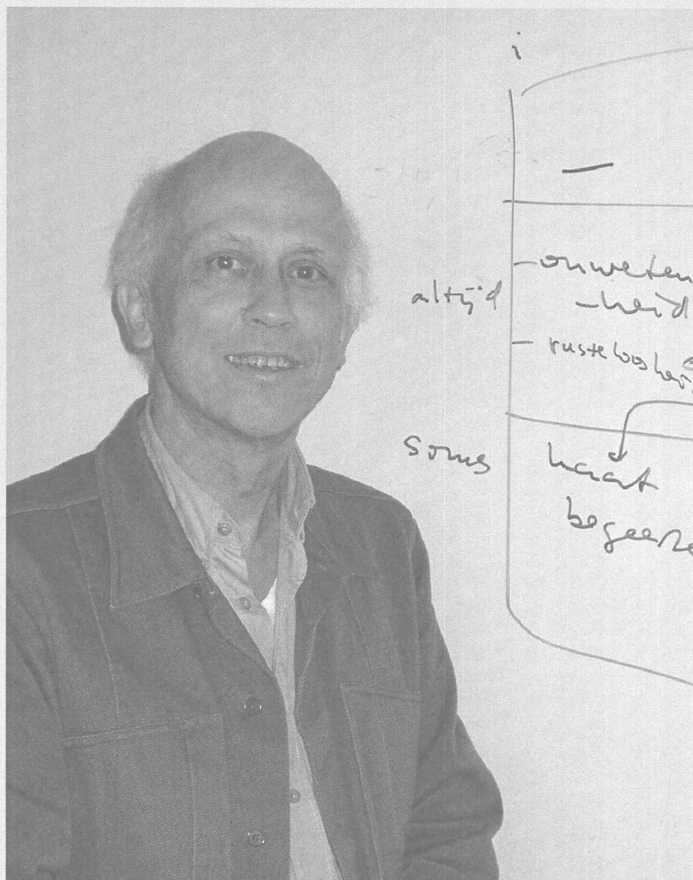
Wanneer bent u voor het eerst in aanraking gekomen met spiritualiteit en boeddhisme?
Toen ik zes was en op straat gepest werd door jongens die me uitscholden zei mijn moeder: "Ze gebruiken woorden die de bedoeling hebben om je te kwetsen. Maar vat het gewoon op als een stelletje klanken die ze achter elkaar uit hun mond laten rollen." Dat was mijn eerste kennismaking met mindfulness. Daarna kreeg ik op mijn twaalfde 'grens-ervaringen'. Ik bedoel daarmee dat ik ging nadenken over bijvoorbeeld de oneindigheid van het heelal. Op een gegeven moment stuitte ik bij dit nadenken op gevoelens die voor mij zowel angst-aanjagend als tegelijkertijd een zegening waren. Een intense ervaring van slechts een fractie van een seconde van de leegte van het bewustzijn. Daar sprak ik over met een leraar op school. Hij leidde me naar de existentialistische literatuur. Van daaruit kwam ik tot het boeddhisme, dat meer aantrekkingskracht op me had.

Tijdens mijn schooljaren las ik veel over zen. Als tweedejaars student ging ik naar een symposium 'Mystiek, drugs en boeddhisme'. Na

de spreker over mystiek sprak een psychiater die zei dat je net zo goed een pilletje kon nemen, dan hoefde je niet zoveel te oefenen. De derde boeddhistische spreker zei dat Boeddha daar tegen was en pleitte voor een cultivatie van innerlijke rust. Dat trok me aan. Pas toen ik vierentwintig was en in Californië als post-doc werkte, kwam ik in contact met mijn eerste boeddhistische leraar, de zenmeester Kobun Chino Roshi (1939-2003). Via hem ben ik gaan mediteren, o.a. in het klooster Tassajara in de Big Sur-bergen in midden-Californië.

"Innerlijke rust is als mooi weer. Maar ik leerde dat er iets beters bestond: een mooi klimaat."

Op welke manier raakte dit u?
Mediteren gaf inderdaad innerlijke rust. Toen ik later terug was in Nederland en bij mijn tweede leraar, de Thaise monnik Phra Maha Th. Mettavihari (1942-2007), vipassana-meditatie ging beoefenen, leerde ik van hem dat er meer was dan innerlijke rust. Dat laatste is slechts vergelijkbaar met mooi weer. Er is iets beters: een mooi klimaat.



Carrière vs. boeddhisme

Heeft dit invloed gehad op uw carrièrepad?
Op een gegeven moment was de vipassana zo overweldigend dat ik overwoog me er geheel aan te wijden. Ik deed dat niet vanuit de overweging dat dat slechte PR zou zijn: iemand die een goed begin met zijn carrière maakt zou er opeens mee ophouden na wat gemediteerd te hebben. Ik ben doorgegaan met mijn vak, de mathematische logica, en ik heb daar op een gegeven moment de Spinozaprijs mee gekregen. Daardoor kan ik me nu permitteren me meer met vipassana bezig te houden. Dat doe ik op mijn werk vooral door neurowetenschappelijk onderzoek ernaar.

Vindt u dat werk en boeddhisme goed samengaan? Of ziet u dat voor uzelf als twee losstaande dingen?
Nee, ze gaan goed samen. Alleen al de drie ingrediënten 'discipline, concentratie en inzicht' heb je voor beide bezigheden nodig. Verder is er dat reeds genoemde 'naar het meta-niveau gaan'. Dit zijn natuurlijk belangrijke zaken binnen het theravada-boeddhisme. Het verschil tussen theravada- en mahayana-boeddhisme is dat 'wij' ons in eerste instantie met name op sati (mindfulness) richten, terwijl bij mahayana-stromingen (zoals ook bij Jewel Heart onderwezen) karuna of mededogen eerder op het pad een belangrijke plaats inneemt.

Vindt u dat een carrière en ego-loosheid samengaan?
Zeker. Beter nog dan onze grote vriend Boeddha heeft Lao Tse dat verklaard met zijn motto 'wei wu wei: doe iets door niet te doen'. Een goede musicus moet ook zijn ego loslaten om tot betere prestaties te komen. Dat vergt wel oefening. Hoewel ik buiten het geven van mijn wekelijkse cursus niet dagelijks met meditatie bezig ben, probeer ik dit wel te oefenen door minimaal één keer per jaar een wat langere retraite te volgen.

Gaat u met plezier naar uw werk?
Ja, behalve als het politiek wordt. Dan doel ik met name op de wetenschapspolitiek van de laatste jaren. Wetenschap moet je kunnen verantwoorden, daar ben ik het mee eens. Maar er wordt vaak verwacht dat je binnen een paar jaar al toepassingen hebt, terwijl die vaak pas veel later komen. Verder kan ik me alleen kwaad maken om mezelf. Over het algemeen probeer ik mijn werk te doen vanuit de intentie om aandacht en concentratie gericht te hebben op inzicht. Dat laatste kun je niet afdwingen, overigens.

Meditatieonderzoek

Kunt u iets vertellen over het meditatie-onderzoek waar u zich tegenwoordig mee bezighoudt?
We willen graag weten wat mindfulness is en hoe het werkt. Wat 'de leegte' is die in de meditatie ervaren kan worden. Wat het inzicht is wanneer je de 'drie karakteristieken' (anica, dukkha en anatta; ook wel vertaald met vergankelijkheid, lijden en ego-loosheid - in de zin dat het leven niet in absolute zin te beheersen is) ziet. En tenslotte hoe het zuiveren van het bewustzijn van negatieve emoties in zijn werk gaat. Ik besef dat dat ambitieus is. Maar ik denk dan ook dat de mensheid hier minstens de komende honderd jaar mee bezig zal zijn.

Het is trouwens niet alleen onderzoek naar meditatie. Het is ook onderzoek met behulp van meditatie. Met name concentratie en inzicht kunnen de neurowetenschap misschien verder brengen, doordat er op een objectieve manier introspectie beoefend kan worden.

Verder maakt bekendheid met de drie karakteristieken het beeld op sommige geestesziekten (zoals neuroses en psychoses) anders. We gebruiken hiervoor het abhidhamma-model, een boeddhistisch psychologisch model, dat zo rond 250 v.Chr. voltooid werd, en wat stamt uit een duizenden jaren oude traditie van mindfulness-meditatie. Volgens het abhidhamma-model bestaat het bewustzijn uit snel opeenvolgende flitsjes. Geestesziekten kunnen hierbij gezien worden als verstoringen in deze discrete werking van de geest. Heel praktisch gezien proberen we onze kennis in ons 'Mind-Brain-Mindfulness'-team samen met de psychiatrie-faculteit te gebruiken bij patiënten met meervoudige depressies en wellicht later ook andere aandoeningen.

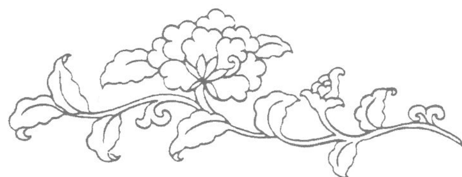
Brengt dit soort onderzoek een andere werkbeleving met zich mee?
Ja en nee. Het blijft empirisch onderzoek. Bij wiskunde is dat alleen mentaal. Maar het genoegen is vergelijkbaar.

Kijken collega's van uw eigen faculteit anders tegen u aan, nu u zich meer bent gaan toeleggen op meditatie en meditatieonderzoek?
Het meditatieonderzoek past goed in de afdeling die intelligente systemen onderzoekt. Ik denk dat het vermogen om vanuit een ander perspectief naar de dingen te kijken het belangrijkste kenmerk is van intelligentie.

De toekomst

Wat zou u graag nog willen bereiken in uw werk en in uw leven?
In mijn werk zou ik een nieuw stukje van de onbekende gebieden van de menselijke geest willen begrijpen. Van buitenaf, via de wetenschap.
In mijn leven zou ik een nieuw stukje van de onbekende gebieden van de menselijke geest willen begrijpen. Van binnenuit, via direct inzicht - vipassana.

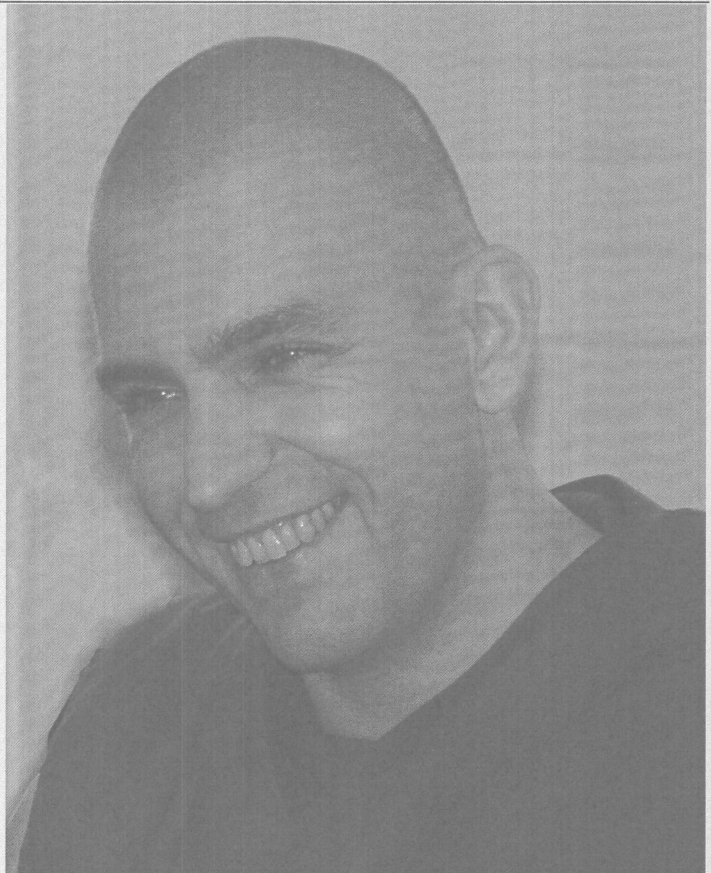
Meer weten?
Kijk voor artikelen over het onderzoek van prof. Henk Barendregt en het Abhidhamma-model van bewustzijn op: www.fnds.cs.ru.nl/fndswiki/Mind-Brain-Mindfulness. —•—



INTERVIEW MET LOSANG GENDUN

Werken aan samenwerken

Anja Edwards van Muijen



Ruisend gaat een grote gestalte door de hal van Jewel Heart. Een blote rechterarm laat een blauwe tatoeage zien, een kaalgeschoren hoofd torent boven een bruinrood gewaad uit. Wanneer hij in de meditatiezaal op het kussen zit, slaat hij de lap stof over zijn rechterschouder, en dekt het geheel toe met een losse doek.

Tot zijn ongenoegen merkte Michel Sengers, 37 jaar, dat hij na twintig jaar boeddhistische beoefening nog steeds een hekel aan mensen kon krijgen. Dat spoorde hem aan om te proberen zichzelf diepgaand te veranderen. Het boeddhistische pad bleef zijn leidraad, waarbij hij zijn leermeesters tegenkwam via contacten met collega's en vrienden, zoals toen ex-collega Cleo Melis hem een folder stuurde over een lezing van Gelek Rimpoche.

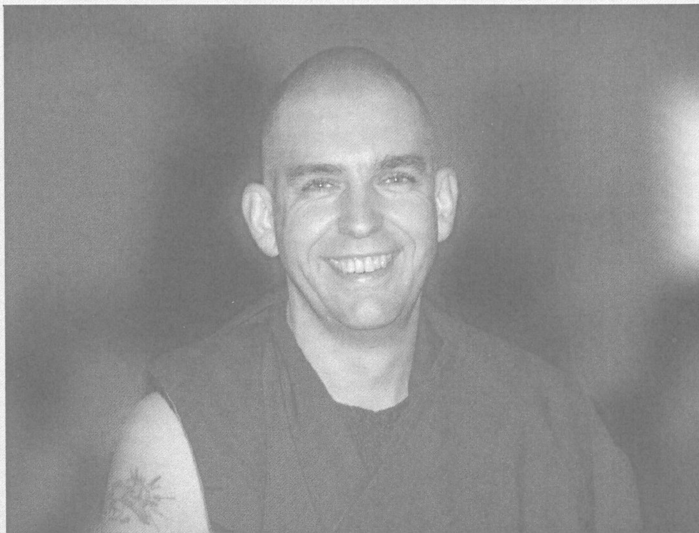
Op zoek naar een retraiteplek belandde hij in Nalanda, een Gelugpa-klooster voor westerse monniken nabij Toulouse. Inmiddels is hij ingetreden als monnik, en woont en werkt hij in het klooster. In november bezocht hij Jewel Heart om lessen van Gelek Rimpoche te volgen.

Na de lunch trekken we ons terug op de eerste verdieping en houden dit gesprek leunend in comfortabele stoelen. Michel ("mijn familie kent me zo al mijn hele leven, en ik blijf dat voor ze") of met zijn nieuwe naam, Losang Gendun, denkt aldoor even na over een vraag, voordat hij rustig zijn antwoord formuleert.

Wat voor werk deed je voorafgaand aan je beslissing om monnik te worden?
"Mijn oogmerk is altijd geweest om met mijn werk anderen te helpen, en dat deed ik bij terminale patiënten, Vluchtelingenwerk en de COA. Tussen verschillende banen door reisde ik naar Zuid-Amerika, het Midden-Oosten, Canada en de Verenigde Staten, steeds verblijvend bij de lokale bevolking, omdat ik voor mezelf wilde uitzoeken hoe de mensen daar leven.

Na mijn laatste reis was de Asielwet veranderd en kreeg ik in die sector geen werk meer. Wel kon ik aan de slag als hoofd postkamer bij een marketingbedrijf. Ze kochten loten in het buitenland, maar de computers konden het niet verwerken en mensen wonnen niets. Er waren fictieve winnaars met fictieve foto's. Het duurde een jaar voordat ik erachter kwam. Een nachtmerrie. Ik ben gebleven voor de afdeling, dat waren leuke mensen maar die werden wel bedreigd vanuit het bedrijf. Ik vormde een muur tussen hen en de directie. Na nog een jaar had ik een burn-out."

Wat waren jouw motieven om monnik te worden?
"Ik had alles in mijn leven gedaan wat ik wilde, gereisd, liefgehad, drugs gebruikt, gestudeerd en gewerkt. De ervaringen in het laatste bedrijf wezen me erop dat het me niet had gebracht waar ik naar zocht. Ondanks alles was ik nog niet in staat om bodhichitta te beoefenen, want ik had een hekel aan de mensen in het marketingbedrijf. Ik kon geen bevrediging vinden in het werk dat ik deed: noch in het vluchtelingenwerk, noch in mijn werk met terminale patiënten. Ik heb écht geprobeerd om



anderen te helpen. Ik droeg wel bij aan hun externe welzijn, maar veel te weinig aan hun - belangrijker - interne welzijn. Mijn conclusie was: ik heb de middelen niet, er mist iets. Ik was geen monnik.

Door de burn-out was ik ernstig ziek, het voelde alsof ik doodging. Ik stelde me al stervende voor: wat kan ik meenemen? Niet wat ik heb geleerd, niet mijn verstand. Je ligt op bed en bent bang om te sterven. Ik koos ervoor om de monniksgelofte af te leggen en ging op zoek naar een retraiteplek."

Hoe werk je als monnik?
"Ik heb nu eigenlijk een bijna gewone baan, werk van 's ochtends tot 's avonds laat in het klooster. Ik verzorg de boekhouding, de IT en ben vervangend directeur. Het programma wisselt sterk, maar meestal is er wel een goede balans tussen werk, meditatie en studie. Minimaal eenderde van de tijd besteed ik aan meditatie en studie. Als ik frustratie opmerk, dan is dat een graadmeter om meer tijd aan de meditatie of studie te wijden. Vanuit het commerciële bedrijf waar ik werkte, heb ik aardig wat frustratie meegenomen naar het werk in het klooster. Zo zie je hoeveel binnen in je zit, en niet buiten je.

Het vele werken in het klooster zie ik als een gelegenheid om de koe bij de horens te vatten. Mindfulness helpt daarbij slechts één ding tegelijk te doen. Aan de andere kant ligt de nadruk in het werk nu volledig op het welzijn van anderen. Bij iedere rekening die ik uitschrijf, denk ik dat een ander dat niet hoeft te doen. Bij iedere computerreparatie: nu kan de ander weer dharma beoefenen. Bij iedere keer dat ik een toilet schoonmaak: dat hoeft een ander niet te doen. In een bedrijf lijken mensen tegen elkaar te werken, omdat ze elk hun eigen welzijn voor ogen hebben. Dat is het unieke in een klooster, daar is het andersom. Begin met de monnik naast je. En wanneer je merkt dat een ander iets voor jou doet, dan versterkt dat jouw voornemen om anderen te helpen. Jullie kennen dat bij Jewel Heart vast ook wel."

Hoe reageren mensen op jouw monnikskleding?
"Het minst leuk is als mensen erom lachen, maar dan denk ik, ach, dat is een goede bijdrage aan het welzijn van anderen. Algemener is dat mensen respect tonen. Het feit dat je expliciet geloften hebt afgelegd schept vertrouwen. Mensen schieten je soms op straat aan om persoonlijke problemen aan je voor te leggen."

Wat ga je de komende tijd doen?
"Vanaf februari ga ik met veertig anderen een programma van vijf jaar volgen onder leiding van Geshe Losang Jamphal. Ongeveer de helft van hen zijn monnik, er is een non, en de rest zijn leken. De afgelopen jaren hebben we het klooster gereedgemaakt en het programma voorbereid. We krijgen wisselend twee weken les van Geshe Jamphal, en twee weken waarin we de dharma bestuderen en in de Tibetaanse traditie debatteren. Meditatie wordt een integraal onderdeel, waarbij de studenten instructie leren geven. Alle taken, ook de huishoudelijke, doen we zelf. Ik zal de IT blijven doen met drie anderen en een stuk financiën, maar wel slechts maximaal twee uur per dag werken. De financiering van het geheel komt uit donaties, met name van particulieren en in mindere mate van bedrijven. Het doel is om dharmaleraren en goede beoefenaren op te leiden. Na die vijf jaar kun je kiezen of je les gaat geven, het programma wilt vervolgen of gaat mediteren."

Zou je ook monnik zijn geworden als je kinderen had gehad?
Snel en hartgrondig: "Nee, ik had elf jaar een relatie. Zonder kinderen. Als er kinderen waren geweest zou ik er voor hen zijn geweest." —•—

Meer weten?
Nalanda Monastery, aangesloten bij de FPMT (waartoe in Nederland ook het Maitreya Instituut behoort), te Lavaur. www.nalanda-monastery.eu.

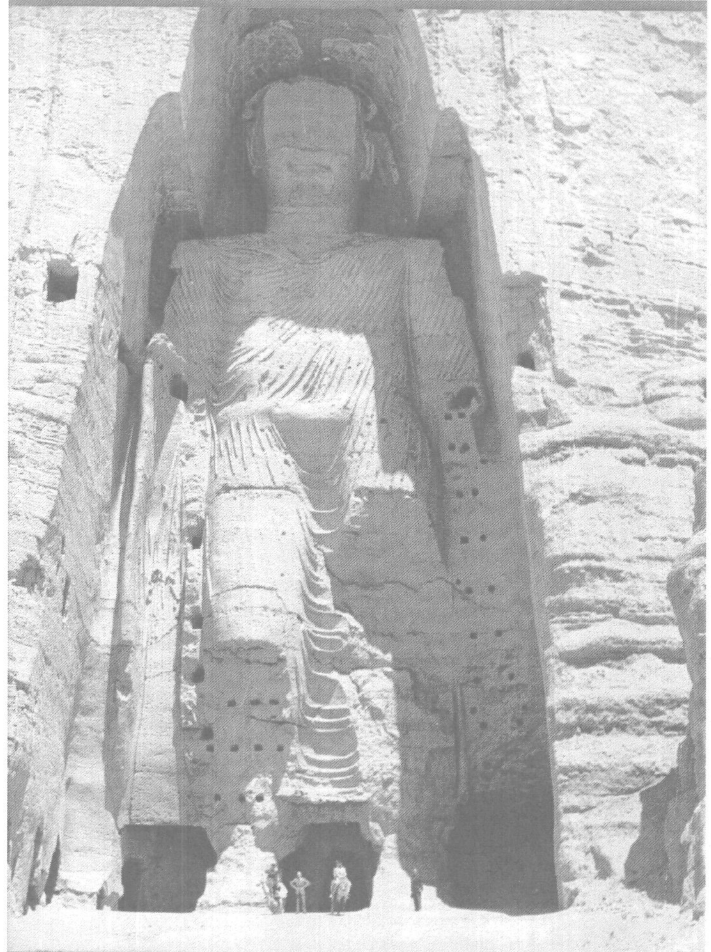
OP GEVOEL GETROFFEN

Verloren boeddha's, verloren leven

Anja Edwards van Muijen

Het gaat mis met het Nederlandse leger in Uruzgan. Het zou een opbouwmissie zijn, maar na bermbommen en zelfmoordaanslagen blijken de Nederlandse soldaten nu echt te moeten vechten. Geen opbouw, maar gericht vuren op Taliban-strijders. Vuren om te doden. En aan Nederlandse zijde zijn al twaalf doden geteld.

De meningen zijn verdeeld. Meer militairen en gevechtskracht sturen, anders kunnen we beter stoppen. Of: het doden van Taliban-strijders is nooit een oplossing, dus het Nederlandse leger moet vertrekken uit Uruzgan.



Veilig in Nederland lees ik opgerold in een fauteuil mijn verjaardagscadeautje, het boek 'Duizend schitterende zonnen', dat zich ook in Afghanistan afspeelt. Ik laat me meeslepen in het levensverhaal van de Afghaanse Mariam, eerst in Herat, en na haar huwelijk met Rasheed in Kabul. Persoonlijk zit het haar niet mee, en ook de toestand in het land is slecht.
"...Het verleden bevatte slechts deze wijsheid: liefde is een schadelijke vergissing en haar handlanger, de hoop, een verraderlijke illusie. Als die twee giftige bloemen begonnen te ontluiken in het dorre veld, rukte Mariam ze met wortel en tak uit. Ze rukte ze uit en gooide ze weg voordat ze goed wortel hadden kunnen schieten."

Het verhaal van haar buurmeisje Laila lijkt een stuk lichter. Haar vader verraste haar en haar vriendje Tariq met een autorit. Zij stapten uit de auto, en haar vader wees.
"'Daar zijn ze. Kijk.' Tariq hapte naar adem. Laila ook. En ze wist op dat ogenblik dat ze wel honderd zou kunnen worden en nooit meer zoiets magnifieks zou zien. Het waren twee kolossale boeddha's, die veel hoger oprezen dan Laila zich op grond van de foto's die ze ervan had gezien had voorgesteld."

O, wat leuk, hier ook al boeddha's, dacht ik, nippend aan mijn wijntje.

Maar ook Laila ontkomt later niet aan de oorlogsellende, Russen, gevechten van Hazara's, Masud, dan de Taliban. In 2001 heersen de Taliban volop: zij blazen de boeddha's in Bamiyan op, omdat ze volgens hen objecten van zonde en afgoderij zijn. Vanuit de hele wereld vragen regeringen, historici en archeologen de Taliban dringend om de twee grootste historische kunstwerken van Afghanistan niet te verwoesten. Ook Laila verneemt dit. En dit sneed door mijn ziel:
"Maar toen ze het nieuws hoorde over het ter ziele gaan van de standbeelden, was ook Laila er gevoelloos voor. Het leek haar amper te raken. Hoe kon ze zich druk maken over standbeelden nu haar eigen leven verbrokkelde?"

Mijn verjaardagscadeautje:
'Duizend schitterende zonnen' van Khaled Hosseini (auteur van 'De vliegeraar').

Foto: http://commons.wikimedia.org/wiki/Buddhas_of_Bamiyan —•—

Stellingen over boeddhisme en werk



We legden groepsleiders van Jewel Heart stellingen voor over werk en boeddhisme. Zij geven hun visie op het waarheidsgehalte van de stelling.



Stelling: **Werk is iets dat ons afleidt van onze spirituele beoefening. Je kunt dus beter een simpele baan hebben om tijd en aandacht te hebben voor de beoefening.**

Peter van Wanrooij: In eerste oogopslag zeg je van die eerste zin, ja natuurlijk. Alleen zie je dan wel werk en spirituele beoefening als twee verschillende dingen. Je denkt dan dualistisch en dus zitten werk en spirituele beoefening elkaar in de weg. In tweede instantie zie je iets anders. De spirituele beoefening wordt immers bepaald door het denken en handelen, en dan gaat het erom met welke motivatie je iets doet. In hoeverre overzie je de consequenties van jouw handelen? In hoeverre maak je jezelf en anderen gelukkig? In hoeverre breng je aan jezelf en anderen schade toe? Ik denk dat het altijd een combinatie is, zoveel procent onwetendheid, zoveel geluk, zoveel schade. Misschien moeten we juist leren om alle activiteiten als beoefening te zien. En dan is het niet óf werk óf spirituele beoefening, maar kan je werk spirituele beoefening zijn.

Ook bij de tweede zin, het hebben van een simpele baan, is de primaire reactie: ja natuurlijk. Maar Gelek Rimpoche zegt dat het geen zin heeft om in een grot of in het bos te gaan zitten, want je bent hier geboren en die situatie moet je niet ontlopen door aan beoefening te gaan doen. Dus probeer jouw kwaliteiten te realiseren, benut ze ten voordele voor jezelf en voor anderen. Als je je vaardigheden niet ontwikkelt, dan loop je weg voor de realiteit. Je kunt wel eens aarzelen, zoals wanneer je op de hoge duikplank staat. Je zult ook veel vallen en opstaan. Het ene doen en het andere niet laten is mogelijk: door je capaciteiten te ontwikkelen, beoefen je.

Rimpoche legt er de nadruk op dat het een lange weg is en dat je veel geduld nodig hebt. Met anderen, maar misschien nog veel meer met jezelf. Het is veel vallen en één keer meer opstaan. Gewoontepatronen heb je namelijk al levenslang, en die stuur je beetje bij beetje bij. En je hebt nog tig levens, dus rustig aan. Je kunt je wel eens terneergeslagen voelen. Blijf dan kijken: hoe handel ik en hoe kan ik dat bijsturen? Als je alles in één keer goed zou doen, dan zouden we allemaal al een boeddha zijn.

En wat als het op het werk erg moeilijk gaat? Beschouw het werk dan als een beoefening, bijvoorbeeld door geduld te oefenen. Wanneer je naar de wc loopt, doe dat dan op de adem. Ik heb zelf wel eens in een spannende vergadering gezegd: en nu twee minuten rust, niemand zegt een woord. Na die pauze was er een heel andere sfeer. Eigenlijk is dat hetzelfde als een time-out nemen in de sport.

Stelling: **Boeddhisten kunnen niet overwerkt raken**

Carel Weevers: Natuurlijk wel, er zijn massa's boeddhisten overwerkt. Het gevaar is groter bij mensen met wat ik noem het 'schooljuffen- en

verpleegsterssyndroom'. Zij werken zich te blubber vanuit een goede motivatie en zorgen dan slecht voor zichzelf. Er zit een subtiel ego in: "Het is zo belangrijk wat ik doe dat het moet gebeuren en wel met de grootste inzet." Je wordt kwaad als het niet gaat zoals je zelf graag ziet. Ik heb dat zelf ook wel. Rimpoche zegt wel: "Al die burn-outs komen door gebrek aan compassie, voor jezelf en voor anderen. Wat overheerst is dat jouw plan het beste is, want jij bent de beste."

Als je toevlucht tot de dharma neemt, dan is het meest basale 'niet schaden'. Wanneer aandacht de basis is en moraliteit bepaalt wat je wel en niet doet, dan kom je in balans. En vanuit die balans kun je ruimer naar jezelf kijken, naar de ander, en naar het proces. Die balans houdt in dat je respect hebt voor jezelf en tegelijk nederig bent in de zin van aards. Het helpt als je jezelf niet altijd zo serieus neemt. En dan zou begaan zijn met anderen geen opgave meer mogen worden in je werk.

Stelling: **Alleen nonnen en monniken kunnen zich via hun werk volledig aan het boeddhistisch pad wijden.**

Paula Boon: Een moeilijke stelling, ik ben geen non, en weet zelfs niet hoe nonnen en monniken in hun levensonderhoud voorzien. Maar ik zal een poging doen om mijn gedachten hierover te verwoorden. De Boeddha raadde aan om het achtvoudig pad te beoefenen als je jezelf wilt bevrijden. Dit pad omvat: juist zien, denken, oplettendheid, spreken, handelen, ijver, concentratie en ten slotte juist levensonderhoud. Juist levensonderhoud wordt door de Boeddha dus gezien als een manier om jezelf te bevrijden.

Er zijn volgens mij drie aspecten.

1: *Wat voor werk je doet.*
Thich Nhat Hanh schrijft: "Een baan waarbij doden, stelen, seksueel wangedrag, liegen of drugs of alcohol verkopen komt kijken, is geen juist levensonderhoud." Werk zou dus niet in moeten gaan tegen de vijf lekengeloften. Dus als je werkt in de wapenindustrie, of bij een slachterij, is je werk niet in te passen in een boeddhistisch pad. Voor leken is dit niet altijd zo makkelijk. Er zullen bijvoorbeeld mensen moeten zijn die de houtworm in ons huis bestrijden. Goldstein zegt over de houtworm: "Dan zeggen we niet: have a good meal, be happy! Nee, dan zullen we iets moeten doen. Maar dan wel met wijsheid en mededogen." Is juist werk voor nonnen makkelijker te vinden? Ik denk van wel.

2: *Met welke motivatie je je werk doet.*
's Morgens vroeg een motivatie verwoorden omtrent je werkzaamheden, en deze zetten binnen je boeddhistische pad is voor leken en nonnen even haalbaar. Maar ja, eerlijk gezegd vergeet ik dat nogal eens. Zouden nonnen, met de regelmatige tijden van meditatie, hier toch in het voordeel zijn?

3: *Of je je werk met aandacht doet.*
Thich Nhat Hanh zegt hierover in 'Iedere stap is vrede': "Elke gedachte, elke handeling waar we het zonlicht van ons bewustzijn op laten schijnen, wordt heilig. In dit licht verdwijnt het onderscheid tussen heilig en profaan." Dat is mooi. Dat haalt elke eenvoudige werkzaamheid binnen ons pad. Je boterham smeren, stofzuigen, de wc schoonmaken. Het kost je geen extra tijd, het kost je alleen maar aandacht, en die is te oefenen. Maar ja, er lokt van alles: het nieuwe Harry Potterboek, de zaterdagse sudokumix in de Volkskrant, expeditie Robinson, dus we raffelen even vlug-vlug onze werkzaamheden af, terwijl we met onze gedachten al met het volgende bezig zijn - het is eerder regel dan uitzondering. En dan kom ik op de gedachte dat nonnen elkaar dragen in de aandachtsbeoefening.

Mijn conclusie: Voor nonnen en monniken is het bijna vanzelfsprekend, en waarschijnlijk ook iets gemakkelijker dan voor leken, om zich via hun werk volledig aan het pad te wijden. Voor leken is het echter ook heel goed mogelijk, want elke stap die je hierin oefent, is het pad gaan! Het woordje 'volledig' laat ik na aarzelen toch maar weg: leken kunnen zich aan het pad wijden. Maar ook al doe je maar één keer per dag vijf minuten je werk met aandacht, dan is dat het pad gaan, want zoals Patrul Rinpoche zegt:

> *Denk niet licht over kleine weldaden*
> *In de mening dat ze bijna niets doen.*
> *Want druppels water, een voor een,*
> *Vullen op den duur een reuzenpot.*

We beginnen gewoon, en elke stap is er één! En oh ja, opdragen natuurlijk! Niet vergeten!

Compassie op de werkplek

Vier leden van de Jewel Heart-sangha vertellen hoe hun beoefening van het boeddhisme hun werk beïnvloedt. Het werk van Hans Biemond en Mendy Borkes draait om kinderen, dat van Sjoerd de Jong en Ben Jacobs over het omgaan met geld, zij het op heel eigen manieren.

Mendy Borkes

Jezelf niet schaden

Door: Anja Edwards van Muijen

Na drie dagen wist ze dat deze nieuwe baan voor haar niet de juiste was, en gaf ze aan de baan niet te willen. "De teamleider keek wel even raar. Was ik niet met het boeddhisme bezig geweest, dan had ik waarschijnlijk niet zo snel opgezegd."

In deze nieuwe baan zou Mendy Borkes met moeilijk opvoedbare pubers gaan werken. Daarvoor werkte jarenlang ze als pedagogisch medewerkster bij wat vroeger het Blijf-van-mijn-lijf-huis heette. Maar ze kreeg door de toenemende werkdruk en regels steeds meer moeite met de werksituatie. "Soms maakte ik me veel zorgen over kinderen waarmee ik werkte. Bijvoorbeeld om een tienermoeder met een jonge baby die voor het eerst op zichzelf zou gaan wonen en voor wie de vervolg-begeleiding nog niet geregeld bleek te zijn. Dan waarschuwde ik mijn collega's en teamleider, maar meer kon ik er niet aan doen."

"Bovendien moesten we onze manier van werken veranderen. We moesten alle werkzaamheden registreren, waardoor het niet langer meer leek te draaien om het werk met de kinderen, maar meer om de registratie ervan. Geen goede registratie betekent steeds vaker dat er geen geld komt voor de hulpverlening. Soms dacht ik tijdens een gesprek met een moeder: mag ik dit gesprek wel voeren, en onder welke noemer moet ik het dan noteren."

Ze nam plaats in een commissie voor het vormgeven van de reorganisatie, om op die manier invloed te kunnen uitoefenen. Maar met de uitkomsten uit deze reorganisatie en de daaruit voortvloeiende werkwijze kon ze zich niet meer verenigen.

Je bekommerde je om kinderen die er slecht aan toe zijn, wat vanuit boeddhistisch oogpunt een goed streven is. Waarom besloot je dan toch om dat werk te verlaten? "Het schaadde mijzelf, en dat is niet goed voor mijn functioneren. Helaas kwam ik in die nieuwe baan met pubers in eenzelfde soort werksituatie terecht. Het werken met kinderen is wel mijn kracht, dus dat ik dat wilde blijven doen stond als een paal boven water." Uiteindelijk werd het een parttime baan in een kinderdagverblijf en een deeltijdopleiding Pabo. "Over 2½ jaar hoop ik als juf voor de klas te staan en dan kom ik kinderen die thuis mishandeld worden ook weer tegen, maar dan vanuit een andere rol. Ik hoop vanuit die hoedanigheid weer wat voor ze te kunnen betekenen."

Bij aanvang van de studiegroep van *The Three Principles*, nu ruim twee jaar geleden, had Mendy geen verwachtingen hoe het boeddhisme invloed zou hebben op haar beroep. "Ik had wel het gevoel dat het zou helpen in het dagelijks leven, en dat klopt ook. Het geeft een stukje rust en ik heb geleerd om elke dag een nieuwe kans geven. Een conflict wil ik niet laten voortslepen. In plaats daarvan probeer ik elke dag met nieuwe ogen naar die persoon of situatie te kijken. Op deze manier sta ik toch heel anders in het leven dan drie jaar geleden. En als ik nu terugkijk op de beslissingen die ik over mijn werk en studie heb genomen, realiseer ik mij dat mijn boeddhistische scholing hier zeker op van invloed is geweest!" —•—

Ben Jacobs

Zelfverrijking: geld of geluk

Door: Gerard van den Dobbelsteen



Ben Jacobs (55) was financieel directeur bij een groep industriële bedrijven met 900 werknemers en een omzet van € 200 miljoen per jaar. Per 1 september is hij op eigen verzoek vertrokken, zonder een andere baan te hebben.

"In principe denk ik dat de boeddhistische uitgangspunten, waarden en normen, op gespannen voet staan met de intenties van het bedrijfsleven zoals zelfverrijking als ideaal en rolmodel, het streven - zonodig ten koste van anderen - naar een bepaalde positie, het scoringsgedrag en het uitsluitend bezig zijn met materiële doelen. Vaak wordt dit gedrag aangemoedigd door bonussen en promoties. Je ziet de trend van zelfverrijking ook binnen de energiebedrijven en zorginstellingen, waar met het geld van de belastingbetaler riante salarissen worden betaald, terwijl die managers nauwelijks risico lopen. Met name het continu gericht zijn op het maximaliseren van de aandeelhouderswaarde, en het uit het oog verliezen of negeren van andere belangen zag ik steeds meer als een belemmering.

Een jaar of vijf geleden begon er een gevoel van onvrede bij me te ontstaan. De manier waarop binnen de organisatie met mensen werd omgegaan stond me niet aan. Mijn intenties waren er meer en meer op gericht mezelf zoveel mogelijk te ontwikkelen, en om een goed contact te hebben met collega's en externe contacten. Daar was in het bedrijf echter geen ruimte voor. Ik probeerde zelf wel dingen te veranderen, maar dat bleek vrijwel onmogelijk.

In die tijd ging ik boeken over boeddhisme en filosofie lezen en bezocht ik een yoga-meditatiegroep, die ik echter wat te oppervlakkig vond. Toen begon ik een korte meditatiecursus bij Jewel Heart en inmiddels volg ik er al vier jaar doorlopende cursussen.

In de laatste jaren zijn mijn ideeën over het werk sterk veranderd. Ook werd geld steeds minder belangrijk voor mij. Uiteraard verkeer ik in de gezegende positie deze standpunten ook te kunnen realiseren. Per 1 september ben ik op eigen verzoek vertrokken bij dat bedrijf. Uiteindelijk hebben mijn studie en beleving van het boeddhisme mijn vertrek ingeluid.

Werk is voor mij belangrijk omdat het mij structuur biedt. Het blijft toch altijd moeilijk om dit zelf in je dagelijkse leven aan te brengen. Ik wil voor ongeveer drie dagen in de week betaald werk blijven doen en doe nu losse opdrachten op consultancy-gebied. Graag zou ik gaan werken bij een organisatie waar het niet puur en alleen om geld draait, maar die een menselijker gezicht laat zien. Een goed contact met collega's en anderen is daarbij belangrijk om op die manier dienstbaar te zijn aan de maatschappij. Daarnaast zou ik mezelf willen ontwikkelen door te reizen en te studeren. In mijn 'vrije tijd' ben ik begonnen met een filosofiestudie, waarin ik graag iets wil publiceren over geluksbeleving in de westerse maatschappij, met name welvaart in relatie tot welzijn.

Van het boeddhisme hoop ik dat het me uiteindelijk een gemoedstoestand van rust oplevert. In de wat verdere toekomst hoop ik te bereiken dat ik onder alle omstandigheden mijn kalmte kan bewaren en me niet meer zo snel druk maak. Ook hoop ik dan wat altruïstischer bezig te zijn. Vroeger was ik nogal gericht op materialistische zaken, maar ik ben erachter gekomen dat het hem daar niet in zit. Nu ligt de nadruk op innerlijke beleving, en tijdens mijn reizen op beleving van de natuur. —•—

Sjoerd de Jong

Armoede wegwerken met meeleven

Als boeddhist doe je je best om elk moment van de dag goed te gebruiken. Het leven is kort, de vrijheid die je hebt beperkt, en je moet gewoon werken om te eten en te wonen.

In de eerste jaren bij Jewel Heart was ik nog bezig met mijn rechtenstudie en werkte ik op een magazijn. Het afronden van mijn studie vond ik minder belangrijk dan mijn spirituele ontwikkeling en politieke activiteiten. Gelukkig kreeg ik van veel mensen op de groep advies en uiteindelijk trok ik de conclusie dat als ik de hele wereld wil veranderen en zelf een verlicht wezen wil worden, ik toch in staat zou moeten zijn tot iets relatief eenvoudigs als het afronden van een studie. Inmiddels ben ik afgestudeerd maar nog niet verlicht, en ontdek ik dat het veranderen van de wereld iets meer geduld vraagt dan ik in mijn jeugdig enthousiasme voor ogen had.

Tegenwoordig regel ik als bewindvoerder de financiën voor mensen die dat zelf niet kunnen omdat ze, door het maken van de verkeerde keuzes, in de problemen komen. Als de rechter vaststelt dat ze niet in staat zijn om hun vermogensrechtelijke belangen voldoende te behartigen, kan die het kantoor waar ik werk tot bewindvoerder of - een stapje verder - curator benoemen. Je zou kunnen zeggen dat wij dan de baas zijn over hun financiën.



Bij het eerste huisbezoek schrok ik. Vader drinkt (inmiddels gelukkig niet meer), dochter heeft een leerachterstand en moeder is erg ziekelijk. De familie zit al ruim een jaar zonder stroom en gas. Van de buren loopt een kabeltje naar hun huiskamer. De radio staat aan, er is een klein elektrisch kacheltje. Mevrouw slaapt al een jaar in de woonkamer, want door de stroomafsluiting werkt de traplift niet. De mensen zijn emotioneel en wanhopig. Dan heb ik de houding dat zij in een vorig leven misschien iets goeds voor mij gedaan hebben en ik nu de kans heb om iets terug te doen. Het gezin kwam niet meer rond door de overgang naar de euro en een terugval in inkomen. Uiteindelijk hebben ze een schuldenlast van 20.000 euro. De ene schuld wordt met de ander afbetaald, vaste lasten blijven onbetaald. Ons kantoor wordt curator.

Nuon is onverbiddelijk: eerst de achterstand weg, dan pas heraansluiten. Maar waar haal je 4.000 euro vandaan... Ik maak een begroting op, waarmee de familie met 70 euro per week uit moet zien te komen. Er wordt maandelijks 200 euro extra afgelost aan Nuon. Een paar maanden later is er weer stroom en gas. Ik zet me extra in, schrijf fondsen aan, en tot mijn verbazing krijg ik vanwege de bijzondere omstandigheden van deze mensen binnen een half jaar het hele bedrag bij elkaar. Als ik niet zo had meegeleefd, dan had ik niet zo'n brief kunnen schrijven die zoveel effect had. De schuldsanering is nu afgerond met een 'schone lei'. De mensen leven nog steeds op het minimum en het is geen vetpot. Langzaamaan komt er echter wat meer ademruimte en merk je dat ze daardoor beter in staat zijn normaal te functioneren.

Ik probeer het zo te zien dat ik als bewindvoerder sta tussen die mensen en de maatschappij waar ze niet tegen zijn opgewassen, zodat zij toch een zo normaal mogelijk leven hebben. Deze zaak is goed afgelopen, maar natuurlijk lukt het ook wel eens niet. Of klanten zijn boos op me, want ze vinden mij de oorzaak van hun problemen. Wanneer ik zelf het idee heb dat ik fout zat, dan trek ik me dat aan. Maar vaker gaat het om mensen die hun boosheid overdrijven omdat ze zelf geen raad weten. In die gevallen betrek ik het niet op mezelf en zie ik het als een oefening in geduld.

Ik kan deze mensen niet alles leren, ook niet over boosheid. Maar door mijn best voor ze te doen hoop ik dat er op de langere termijn een positieve ontwikkeling plaatsvindt. Het is fijn daaraan bij te mogen dragen. —•—

Hans Biemond

Lijden ligt voor het opscheppen

Sinds ik me verdiep in het boeddhisme (en dat begon bij het lezen van de boeken van de Dalai Lama) ging me al vrij snel dagen dat het boeddhisme en mijn werk (het leven zelf!) alles met elkaar te maken hebben. Als gezinsvoogd werk ik sinds 1981 met verwaarloosde en mishandelde kinderen en hun ouders. Heftige materie waarbij begrippen als pedagogische onmacht, falend ouderschap, huiselijk en seksueel geweld een rol spelen.

Ik merkte nu op dat ik vaak te lijden had onder mijn werk door het meemaken van nare dingen, het oplopen tegen onverschilligheid, het worstelen met bureaucratie en een te hoge werkdruk. Dat hoort erbij, geloofde ik voorheen. Tja, ik wilde mensen en hun kinderen helpen maar dat lukte vaak niet. De praktijk is taai, de middelen zijn beperkt en het leven laat zich niet dwingen. Wat nu te doen? Wat zegt de Boeddha hierover? Mededogen voor mezelf, dat moest ik ontwikkelen.

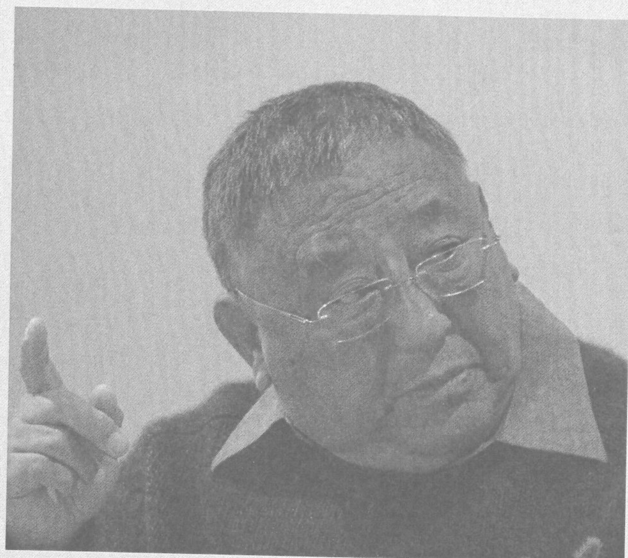
"Denk aan de Dalai Lama!" zegt mijn 15-jarige zoon dan.

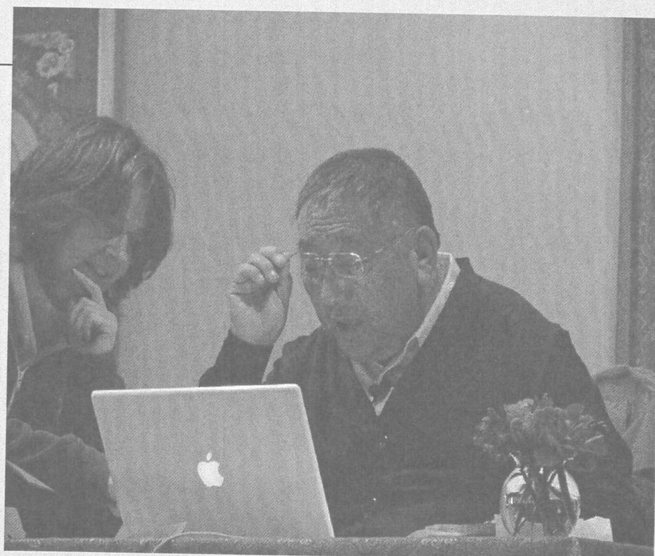
Ik ging op cursus bij Ineke Vrolijk. Pffff. Mededogen met jezelf hebben, klinkt makkelijker dan het is. Maar beetje bij beetje lijkt het soms te lukken. Ik leerde over de Vier Edele Waarheden. Ja, dat herkende ik onmiddellijk! Dat er lijden is hoefde niemand mij uit te leggen. Het ligt voor het opscheppen in de dossierkasten van Bureau Jeugdzorg. Rare jongens, die boeddhisten, want ze beweren dat er iets aan de oorzaken van dat lijden te doen is. Je kan het opheffen! Dat had ik niet vaak zien lukken. Toch nieuwsgierig geworden: zou het waar zijn? Lezen, lezen, Jewel Heart-lid worden, de Drie Hoofdzaken bestuderen en nu dan de Odyssee.

Ik ben nog niet erg ver. Maar wel al een stukje op weg. Inderdaad, overal zie ik het: hoe hebzucht, gehechtheid, haat en onwetendheid meer kapot maken dan ons lief is. Samen met dat mededogen voor mezelf vond ik het logisch om mededogen en geduld ook te beoefenen in relatie tot mijn cliënten. Ik word al geduldiger met ze en gek genoeg, tegelijk durf ik eerder op te treden, een standpunt duidelijker te bepalen en eerder voor de kinderen op te komen dan voorheen. Ik vraag mij in moeilijke situaties vaak af: wat zou de Dalai Lama hierover te zeggen hebben? Ik betrap mij erop dat ik het 'gewoon even' aan hem vraag. En als ik ongeduldig word en thuis klaag over de problemen die onoplosbaar lijken, zegt mijn zoon van vijftien: 'denk aan de Dalai Lama!' Dat helpt echt.

En collegiaal? Collegiaal zijn is voor mij treden in het achtvoudig pad: juist spreken, dat wil zeggen: geen kwaad spreken over derden, niet klagen over de vermeende tekorten van een collega of instelling maar zien wat hen brengt tot het veroorzaken van een probleem. Proberen zuiver te redeneren in plaats van vanuit vooroordelen of standaarddenkbeelden. Zélf nadenken en daarvoor uitkomen. Weten dat kleine interventies grote gevolgen kunnen hebben, zowel positief als negatief. (Karma bestaat!) Vriendelijkheid beoefenen. 'Denk aan de Dalai Lama' zou mijn zoon van vijftien alweer zeggen. En verdomd als het niet waar is: het opent opeens deuren naar collega's of collega-instanties die vroeger potdicht leken te zitten. Niet veinzen, maar echt vriendelijk zijn. Oefen daar op.

Kortom, de boeddhistische visie is nog steeds mijn grote ontdekking van de afgelopen vijf jaar. De beoefening heeft me al heel wat meer vrolijkheid, helderheid en zachtaardigheid gebracht; meer en diepgaander dan menig therapie-uurtje mij vroeger opleverde. Dat komt denk ik omdat het boeddhisme een antwoord heeft op elke levensvraag, tenminste dat vermoed ik steeds meer. Om met onze huidige groepsleider Peter van Wanrooy te spreken: 'er is geen speld tussen te krijgen'. Ik denk dat hij gelijk heeft. —•—





Najaarsbezoek Gelek Rimpoche
november 2007





